

# स्व–विकास व कलारसास्वाद

इयत्ता ९

# भारताचे संविधान

## भाग ४ क

## नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

**अनुच्छेद ५१ क**

**मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –**

(क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.

(ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.

(ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.

(घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.

(ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.

(च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.

(छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्‌दल दयाबुद्‌धी बाळगावी.

(ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.

(झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.

(ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.

(ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास–२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी–४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दि. ३.३.२०१७ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.



# स्व–विकास व कलारसास्वाद

## इयत्ता नववी

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.

C5YH9N

आपल्या स्मार्टफोनवरील DIKSHA App द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R. Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक व प्रत्येक पाठामध्ये असलेल्या Q.R.Code द्वारे त्या पाठासंबंधित अध्ययन–अध्यापनासाठी उपयुक्त दृक्–श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०१७
पुनर्मुद्रण : २०२२



**स्व–विकास व कलारसास्वाद विषय समिती**

डॉ. शिरीषा साठे, अध्यक्ष
श्रीमती शीतल बापट, सदस्य
श्री. विद्यानिधी (प्रसाद) वनारसे, सदस्य
श्रीमती आभा भागवत, सदस्य
श्रीमती प्रतिभा कदम, सदस्य
डॉ. अजयकुमार लोळगे, सदस्य–सचिव

**निमंत्रित**

श्रीमती सायली तामणे
श्री. मनिष पिंपळे
श्रीमती परिणिता बालसुब्रमण्य
श्रीमती केतकी शहा
डॉ. मधुवंती साठे
श्रीमती मंजिरी टकले
श्रीमती नीता मुतालीक
श्रीमती कल्पना संचेती
श्री. इम्तियाज शेख
श्री. संजय बुगटे
श्री. शिवाजी हांडे
श्री. रूपेश पंगेरकर
श्रीमती मनिषा अष्टपुत्रे
श्रीमती सुमेधा लेले
श्रीमती निशिगंधा शेजूळ
श्रीमती शामलाताई वनारसे

**मुखपृष्ठ व सजावट**

श्रीमती फाल्गुनी गोखले
श्रीमती मधुरा पेंडसे

**विशेष सहकार्य**

संशोधन व विकास विभाग
श्यामची आई फाऊंडेशन

**प्रकाशक**

श्री. विवेक गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई–२५

**संयोजक** : डॉ. अजयकुमार लोळगे,
विशेषाधिकारी कार्यानुभव व
प्र. विशेषाधिकारी कला,
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.

**अक्षरजुळणी** : रुना ग्राफिक्स, सिंहगड रोड, पुणे.

**निर्मिती** : श्री. सच्चितानंद आफळे,
मुख्य निर्मिती अधिकारी

श्री. सचिन मेहता,
निर्मिती अधिकारी

श्री. नितिन वाणी,
सहायक निर्मिती अधिकारी

**कागद** : ७० जी.एस.एम. क्रिमवोव्ह

**मुद्रणादेश** :

**मुद्रक** :

# भारताचे संविधान

## उद्देशिका

**आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य** घडविण्याचा व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक **न्याय;**
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे **स्वातंत्र्य;**
दर्जाची व संधीची **समानता;**

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता
यांचे आश्वासन देणारी **बंधुता**
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

**आमच्या संविधानसभेत**
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
**याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित करून स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.**

## राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे
भारत-भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

## प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

# प्रस्तावना

**विद्यार्थी मित्रांनो,**

इयत्ता नववीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. 'स्व-विकास व कलारसास्वाद' या विषयाचे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना आम्हांला विशेष आनंद होत आहे.

२१ व्या शतकात आवश्यक असलेली जीवनकौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी व तुमच्या करिअरच्या यशस्वी वाटचालीसाठी या विषयातून आवश्यक ते मार्गदर्शन तुम्हांला मिळेल. पुढील जीवनातील आव्हानांना तुम्ही सक्षमपणे सामोरे जाऊ शकाल. तसेच स्व-ओळख करून घेऊन स्वत:च्या संधी ओळखण्याची क्षमता तुमच्यात निर्माण होईल, असा विश्वास वाटतो.

तुम्हांला माहीतच आहे, की मानवी जीवनातील कलेचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. तसेच कलेमुळे आपले आयुष्य समृद्ध होण्यास मदत होते. त्यामुळे कलारसास्वाद हा भागही तितकाच महत्त्वाचा आहे.

स्व-विकास व कलारसास्वाद या पाठ्यपुस्तकाचा मूळ हेतू हा तुमच्या दैनंदिन जीवनाशी निगडित गोष्टींशी आहे. पुस्तिकेची सुरुवात तुम्हांला आवडणाऱ्या चित्रमय कथेतून केली आहे. चित्रातून पुढच्या प्रकरणात काय शिकणार आहोत याचा संदेश दिला आहे. या पाठ्यपुस्तकातून 'थोडी गंमत व चर्चा करा' अशा अनेक कृतींतून तुम्ही हा विषय शिकणार आहात. या सर्व कृती तुम्ही आवर्जून करा. या कृती तुमच्या विचारप्रक्रियेला चालना देतील.

पाठ्यपुस्तकात अनेक छोट्या छोट्या खेळांचा समावेश केलेला आहे. त्या खेळांतून तुम्ही बरेच काही शिकणार आहात. दिलेला प्रकल्प, त्याची कार्यवाही व त्या दरम्यान आवश्यक असणारी कृती तुम्ही स्वत: काळजीपूर्वक करा. तसेच आवश्यक तेथे तुमच्या शिक्षकांची, पालकांची व वर्गातील सहकाऱ्यांची मदत घ्या. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या वेगवान युगात संगणक, स्मार्टफोन हे तर तुमच्या परिचयाचे आहेतच. पाठ्यपुस्तकातून अभ्यास करताना माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाच्या साधनांचा सुयोग्य वापर करा जेणेकरून तुमचे अध्ययन सुकर होईल.

पाठ्यपुस्तक वाचताना, अभ्यासताना आणि समजून घेताना तुम्हांला त्यातील आवडलेला भाग तसेच अभ्यास करताना येणाऱ्या अडचणी, पडणारे प्रश्न आम्हांला जरूर कळवा.

तुम्हांला तुमच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा !


**(डॉ. सुनिल मगर)**
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.


पुणे
दिनांक : २८ एप्रिल, २०१७, अक्षय्यतृतीया
भारतीय सौर : ८ वैशाख १९३९

# स्व-विकास व कलारसास्वाद क्षमता विधाने

इयत्ता नववीच्या अखेरीस विद्यार्थ्यांमध्ये पुढील क्षमता विकसित व्हाव्यात, अशी अपेक्षा आहे.

| अ.क्र. | घटक | क्षमता विधाने |
|---|---|---|
| १. | स्व-ओळख | १. **'स्व'ची जाणीव/स्वयंबोधन** - स्वत: संबंधी एक सुसंगत चित्र मनात विकसित होणे.<br>२. **स्वयं व्यवस्थापन** - स्वत:ची वैयक्तिक, सामाजिक आणि आर्थिक बलस्थाने व मर्यादा ओळखता येणे व त्यांचे विश्लेषण करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **विविधतेचा स्वीकार** - अवतीभोवतीच्या लोकांमधील विविधता स्वीकारण्याची व तिचे महत्त्व जाणून तिचे समर्थन करण्याची क्षमता विकसित करणे. |
| २. | वाढीचे वय | १. **'स्व'ची जाणीव/स्वयंबोधन** - किशोरावस्थेतील बदल व त्या अनुषंगाने उद्‌भवणाऱ्या संभाव्य धोक्यांबाबत असणारी समज विकसित करणे.<br>२. **भावनांना व्यवस्थितरीत्या हाताळणे** - किशोरावस्थेच्या दरम्यान होत असलेल्या भावनिक बदलांना व्यवस्थितरीत्या हाताळण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **चिकित्सक विचार** - दैनंदिन आयुष्यातील घटना व परिस्थितीचे विश्लेषण करून योग्य पर्याय निवडता येण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **आत्मविश्वास** - धोक्याचे व बेजबाबदार वर्तन टाळण्यासाठी योग्य पर्याय निवडण्याचा आत्मविश्वास जागृत करणे. |
| ३. | मूल्ये | १. **'स्व'ची जाणीव/स्वयंबोधन** - स्वत:च्या वैयक्तिक मूल्यांबद्दल व मूल्याधिष्ठित जीवनाच्या महत्त्वाबद्दलची जाणीव विकसित करणे.<br>२. **स्वयं व्यवस्थापन** - मूल्याधिष्ठित जीवन जगण्याकरता स्वत:मध्ये करायच्या बदलांचे नियोजन करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **चिकित्सक विचार** - स्वत:ची मूल्ये व प्रत्यक्ष वर्तन यांचे विश्लेषण करून त्यातील विपर्यास स्पष्टपणे दाखवता येण्याची क्षमता विकसित करणे. |
| ४. | सामाजिक नेतृत्व | १. **सामाजिक भान आणि जबाबदारी** - अवतीभोवती असलेल्या सामाजिक समस्या आणि त्या अनुषंगाने स्वत:ची समाजाप्रत असलेली जबाबदारी यांबाबतची जाणीव विकसित करणे.<br>२. **सहवेदना** - समाजात अस्तित्वात असणारी परस्परावलंबित्वाची जाणीव व त्या अनुषंगाने इतर लोकांबाबत सहवेदना विकसित करणे.<br>३. **नेतृत्व क्षमता/नेतृत्व गुण** - समाजात एखादा छोटासा बदल घडवण्यासाठी आवश्यक असलेला नेतृत्व गुण विकसित करणे.<br>४. **चिकित्सक विचार** - सामाजिक समस्यांचे चिकित्सकरीत्या विश्लेषण करून त्यांची व्याप्ती व गांभीर्य निर्धारित करण्याची क्षमता विकसित करणे. |

| अ.क्र. | घटक | क्षमता विधाने |
|---|---|---|
| | सामाजिक नेतृत्व | ५. **समस्या निराकरण** – सामाजिक समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी योग्य पर्याय निवडून समस्या सोडवण्याच्या दृष्टीने कृती करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>६. **ध्येयबांधणी** – वैयक्तिक व सामाजिक बदल घडवून आणण्याकरता वास्तववादी व मापनीय ध्येय सुनिश्चित करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>७. **सांघिक कार्य** – एकजुटीने सांघिक कार्य करण्याची क्षमता विकसित करणे. |
| ५. | कलारसास्वाद दृश्य कला | १. **कलेबद्दलची जाणीव** – दृश्य कलांचे विविध प्रकार, दृश्य कलेचे मूलभूत घटक यांबाबतची जाणीव विकसित करणे.<br>२. **कलाविष्कार निर्मिती** – विविध दृश्यकलांपैकी एकीचा वापर करून एखादा कलाविष्कार निर्माण करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **अभिव्यक्ती** – दृश्य कलेच्या माध्यमातून स्वत:चे विचार, भावना व अनुभव व्यक्त करता येण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **सर्जनशीलता** – एखाद्या कलाविष्कारात दृश्य कलेच्या मूलभूत घटकांचा वापर करून नवनिर्मिती करता येण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>५. **सौंदर्यदृष्टी** – (अ) एखाद्या कलाविष्कारात वापरले गेलेले दृश्य कलेतील मूलभूत घटक ओळखण्याची क्षमता विकसित करणे. (आ) एखाद्या कलाविष्काराचे निरीक्षण करून त्यातील स्वत:ला भावणाऱ्या घटकांचे वर्णन स्वत:च्या शब्दांत करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>६. **प्रत्यक्ष जीवनातील उपयोजन** – (अ) कलेचे महत्त्व सांगता येण्याची क्षमता विकसित करता येणे. (आ) एखाद्या स्थानिक व्यावसायिक कलाकाराच्या कामासंदर्भातील दैनंदिन व्यावसायिक पैलूंविषयक समज विकसित करणे. |
| ६. | संघर्ष मिटवणे | १. **सर्जनशील विचार** – संघर्ष मिटवण्यासाठी नावीन्यपूर्ण मार्ग शोधण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>२. **चिकित्सक विचार** – एखाद्या संघर्षजन्य परिस्थितीचे वस्तुनिष्ठपणे विश्लेषण करून ती सर्व बाजूंनी समजून घेण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **समस्या निराकरण** – समवयस्क दबावगट अथवा दैनंदिन जीवनातील अन्य संघर्षजन्य परिस्थिती हाताळताना सर्वांत योग्य पर्याय निवडण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **प्रभावी संप्रेषण** – इतरांचे विचार जाणून घेणे, स्वत:चे विचार स्पष्टपणे शब्दबद्ध करणे व प्रभावीरीत्या इतरांशी संप्रेषण करणे यांबाबतची क्षमता विकसित करणे.<br>५. **व्यक्तींमधील अंतर्गत संबंध** – दोन्ही बाजूंचे हित साधून शांततामय मार्गाने, एकमेकांशी असलेल्या अंतर्गत संबंधांना इजा न पोहोचवता, संघर्ष सोडवण्याची क्षमता विकसित करणे. |

| अ.क्र. | घटक | क्षमता विधाने |
|---|---|---|
| ७. | **वाढीस पूरक मानसिकता** | १. **'स्व'ची जाणीव** – स्वत:च्या गुणांबद्दल, बुद्धिमत्तेबद्दल, कौशल्यांबद्दल स्वत:ची असणारी मानसिकता ओळखण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>२. **आत्मविश्वास** – वाढीस पूरक मानसिकतेतून विचार करून स्वत:च्या मर्यादांवर मात करण्यासाठी गरजेचा असलेला आत्मविश्वास विकसित करणे.<br>३. **चिकित्सक विचार** – वाढीस पूरक मानसिकतेतून विचार करून स्वत:च्या उणिवांचे विश्लेषण करून त्यांवर मात करण्यासाठी विविध मार्ग शोधण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **स्वयं व्यवस्थापन** – स्वत:च्या उणिवांवर मात करून यशस्वी होण्याच्या दृष्टीने योग्य नियोजन करण्याची क्षमता विकसित करणे. |
| ८. | **करिअर** | १. **'स्व'ची जाणीव** – करिअर घडविण्याच्या दृष्टीने स्वत:ची आवड, क्षमता व उपलब्ध संधी यांबाबत जाणीव विकसित करणे.<br>२. **चिकित्सक विचार** – वस्तुनिष्ठ पुरावे व सत्य परिस्थितीच्या आधारे स्वत:ची आवड, क्षमता व संधी यांचा चिकित्सकरीत्या विचार करून ते शब्दांकित करण्याची क्षमता विकसित करता येणे.<br>३. **निर्णय क्षमता** – आवडीप्रमाणे कोणत्याही एका क्षेत्राची निवड करण्याची व त्याचे समर्थन करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **सांघिक कार्य** – समूहामध्ये कार्य करत असताना समान आवडीच्या क्षेत्रांबद्दल अधिक माहिती शोधण्यासाठी गटांत सांघिक कार्य करण्याची क्षमता विकसित करणे. |
| ९. | **कलारसास्वाद प्रयोगजीवी कला** | १. **कलेबाबतची जाणीव** – प्रयोगजीवी कलेचे विविध प्रकार आणि मूलभूत घटक यांबाबतची जाणीव विकसित करणे.<br>२. **सादरीकरण** – प्रयोगजीवी कलेच्या विविध प्रकारांचा वापर करून सादरीकरण करण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>३. **अभिव्यक्ती** – स्वत:चे विचार, भावना व अनुभव प्रयोगजीवी कलांच्या माध्यमातून व्यक्त करता येण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>४. **सर्जनशीलता** – एखाद्या प्रयोगजीवी कलेमध्ये, स्वत:च्या सर्जनशीलतेच्या आधारे नवनिर्मिती करता येण्याची क्षमता विकसित करणे.<br>५. **प्रत्यक्ष जीवनातील उपयोजन** – प्रयोगजीवी कलेच्या महत्त्वाबाबतची जाणीव व्यक्त करण्याची क्षमता विकसित करणे. |

## शिक्षकांसाठी

**मित्रहो,**

'स्व-विकास व कलारसास्वाद' हा नवीन विषय शिकविण्याची अत्यंत महत्त्वपूर्ण, आव्हानात्मक पण तितकीच आनंददायी जबाबदारी आपल्यावर सुपूर्द करण्यात आली आहे त्याबद्दल प्रथम आपले अभिनंदन. या विषयाचे महत्त्व, वेगळेपण तसेच यातून काय साध्य होणे अपेक्षित आहे याबद्दल स्पष्टता आल्यास शिक्षणप्रक्रियेची परिणामकारकता वाढेल व विद्यार्थ्यांसाठी घेत असलेल्या मेहनतीस नक्की यश लाभेल असा समितीला विश्वास वाटतो.

**विषयाची गरज :**

१. इयत्ता ९ वी व १० वी हा विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वपूर्ण काळ असतो. पण याच काळात विद्यार्थ्यांमध्ये झपाट्याने शारीरिक, मानसिक बदल घडत असतात व त्या सर्व बदलांचा प्रभाव त्यांच्या अभ्यासावर, पालकांशी, शिक्षकांशी असलेल्या संबंधांवर, त्यांनी घेतलेल्या निर्णयांवर पडत असतो. या बदलांचे स्वरूप व त्यांना यशस्वीपणे हाताळण्याचे मार्ग जर विद्यार्थ्यांनी समजून घेतले तर त्यामुळे होणारे अनिष्ट परिणाम टाळता येतील.

२. याच काळात विद्यार्थी स्वत:बद्दल, स्वत:च्या आवडी निवडी, मित्र-मैत्रिणी, भविष्याबद्दल जागरूकपणे विचार करू लागतात. स्वत:बद्दलच्या त्यांच्या या विचारांना शालेय अभ्यासक्रमात स्थान मिळाल्यास त्यांच्या विचारांना दिशा मिळू शकेल व स्वत:कडे त्रयस्थपणे बघून स्वत:तील गुण-दोष त्यांना समजू शकतील. या हेतूने 'स्व-विकास व कलारसास्वाद' या विषयाचा अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला आहे.

३. परिपूर्ण मानवी जीवन जगण्यासाठी कोणत्यातरी एका कलेशी जोडून घेणे, तिच्याशी नाते निर्माण करणे अत्यंत गरजेचे असते. विविध कलांशी विद्यार्थ्यांची ओळख जरी प्राथमिक शिक्षणापासून झाली असली तरी या कलांचे महत्त्व समजणे, त्यांचे मानवी जीवनातील स्थान समजणे, त्यांतील सौंदर्य पाहता येणे हे स्व-विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे. समृद्ध, सुसंस्कृत नागरिक तयार करण्याच्या दृष्टीने कलारसास्वाद या भागाचा या विषयात अंतर्भाव करण्यात आला आहे.

**अशा प्रकारे शालेय जीवनातून बाहेरच्या विश्वात पाऊल ठेवणाऱ्या विद्यार्थ्यांना, बाहेरील जगात आत्मविश्वासाने जगण्यासाठी सुसज्ज करण्याच्या हेतूने निर्माण करण्यात आलेला हा एक सेतू आहे असे या विषयाकडे पाहता येईल.**

**अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया:**

हा विषय शिकविण्याची पद्धत व त्यातून अपेक्षित परिणाम इतर शालेय विषयांपेक्षा भिन्न असल्यामुळे ती पद्धत नीट समजून घेऊन त्या पद्धतीने त्याची अंमलबजावणी करणे अनिवार्य आहे.

१. या पुस्तिकेतील सर्व आशय हा रचनावादी पद्धतीने शिकवायचा असून त्यासाठी योग्य ते उपक्रम, प्रश्न व सूचना पुस्तिकेत देण्यात आलेल्या आहेत. कोणतेही प्रकरण **शिकवण्याआधी** त्याचा संपूर्ण अभ्यास करणे अपेक्षित असून त्यातील उपक्रमांचे नियोजन करावयाचे आहे. गरज असेल तेव्हाच फक्त विद्यार्थ्यांसमोर पुस्तिका उघडून वाचन करावे.

२. या विषयाचे यश हे कोणतीही 'माहिती' विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचविण्यात नसून विद्यार्थ्यांना स्वत:बद्दल, इतरांबद्दल विचार करण्यास उद्युक्त करण्यावर अवलंबून आहे. वर्गात घडणाऱ्या प्रक्रिया, उपक्रम, होणारा संवाद, गटकाम, विद्यार्थ्यांचे आत्मपरीक्षण हेच विद्यार्थ्यांचे खरे शिक्षण आहे. या प्रक्रिया घडवून आणणे हेच या विषयाचे साध्य आहे. सर्व उपक्रम योग्य पद्धतीने घेऊन मोकळी व अर्थपूर्ण चर्चा घडवून आणणे हेच आपले कर्तव्य आहे. यात आपली भूमिका ही सुलभकाची हवी.

३. या विषयामध्ये विद्यार्थ्यांनी स्वत:बद्दल, स्वत:च्या अडचणींबद्दल मोकळेपणाने बोलणे अपेक्षित आहे. यासाठी वर्गातील वातावरण विद्यार्थ्यांना आश्वासक व खेळीमेळीचे असणे गरजेचे आहे. त्यासाठी जागरूक असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांवर कोणत्याही प्रकारचे दडपण, भीती असल्यास संपूर्ण उपक्रम अर्थहीन ठरेल. विद्यार्थ्यांनी सांगितलेल्या समस्या, अडचणी गांभीर्याने घ्याव्यात.

४. पुस्तिकेतील प्रत्येक उपक्रमाला न्याय देऊन त्यानंतरची चर्चा किंवा गटकाम अर्थपूर्ण पद्धतीने घडवून आणण्याचा प्रयत्न करावा. **विषयाचा मुख्य गाभा त्यातील उपक्रम, चर्चा, गटकार्यातच आहे हे नेहमी लक्षात ठेवावे.** कोणत्याही कारणास्तव, विशेषत: अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याची घाई करून चर्चेला किंवा गटकार्यास टाळू नये.

५. बहुतेक सर्व उपक्रमांवर मुक्त चर्चा अपेक्षित असून त्यात कोणतेही एक चूक किंवा बरोबर उत्तर नाही हे लक्षात घ्यावे. विद्यार्थ्यांनी स्वत: विचार करणे, तर्कसंगत उत्तर देणे व त्यांच्या उत्तराचे त्यांच्यापरीने समर्थन करता येणे एवढेच अपेक्षित आहे.

६. शक्यतो विद्यार्थ्यांना प्रश्नाचे किंवा परिस्थितीचे सर्व बाजूने आकलन होईल यासाठी दोन्ही बाजूने प्रश्न विचारून त्यांना सखोलपणे विचार करायला भाग पाडणे अपेक्षित आहे.

**गुणांचे नियोजन :**

१. या विषयासाठी कोणतीही लेखी परीक्षा नाही. मात्र वर्गातील शैक्षणिक प्रक्रियेचे सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन व नोंदी ठेवणे अपेक्षित आहे.

२. विद्यार्थ्यांनी या विषयासाठी एक कोरी २०० पानी वही करावी व जे उपक्रम वहीत सोडवणे अपेक्षित आहेत ते त्यात सोडवावे. कोणत्याही प्रकारचे इतर साहित्य त्यासाठी वापरण्यात येऊ नये.

३. प्रत्येक प्रकरणानंतर एक मूल्यमापन आराखडा देण्यात आलेला आहे. त्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांचे सातत्यपूर्ण मूल्यमापन करून त्याच्या नोंदी स्वत:कडे ठेवणे अपेक्षित आहे. विद्यार्थ्यांनी वहीत केलेले काम तपासून त्याला पुस्तिकेत दिलेल्या भारांशाप्रमाणे गुण देणे अपेक्षित आहे. वर्षाअखेर विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या गुणांची बेरीज करून त्यावरून त्यांची श्रेणी ठरवण्यात यावी.

# अनुक्रमणिका


एका गावामध्ये राघव नावाचा एक मुलगा राहत होता. राघव, लोबो, निशा, प्रताप आणि समिना हे पाचही चांगले मित्र होते. त्यांचा हा समूह थोडासा खोडकर पण मनाने खूप चांगला होता. त्यांच्या घरापासून जवळच असलेल्या एका लहानशा शाळेत ते जात असत. ते सर्वजण इयत्ता नववीत शिकत होते. त्यांना त्यांची शाळा खूप आवडत असे.
रोज संध्याकाळी त्यांना क्रिकेट, बॅडमिंटन आणि लपाछपी खेळणे खूप आवडत असे.
त्यांच्या घराच्या मागच्या बाजूस असलेल्या आंब्याच्या झाडाखाली कधीकधी ते तासन् तास गप्पा मारत असत.
मोठे झाल्यावर आपण नेमके काय करायचे असा प्रश्न त्यांना कधी-कधी पडे. राघवला मोठे झाल्यानंतर कुणीतरी प्रसिद्ध व्यक्ती होण्याची इच्छा होती मात्र त्यासाठी नक्की काय केले पाहिजे हे त्याला कळत नव्हते.


लोबोला स्केचिंग करणे अणि प्रतिकृती तयार करणे चांगले जमत असे. मोठे झाल्यानंतर वास्तूरचनाकार बनण्याचे त्याचे स्वप्न होते.
समिनाने मोठे झाल्यानंतर शिक्षिका व्हावे अशी तिच्या वडीलांची इच्छा होती.
प्रताप मात्र संभ्रमात असे. दिवसाला तीन वेळा त्याच्या महत्त्वाकांक्षा बदलत असत.
निशा त्या सर्वांत बिनधास्त होती. आपण मोठे झाल्यानंतर कोण होणार हा प्रश्न देखील तिच्या मनात येत नसे.
एके दिवशी सर्वजण, त्यांच्या नेहमीच्या ठिकाणी एकत्र जमले. तो दिवस प्रत्येकासाठी वाईट ठरला होता. लोबोला त्याच्या वर्गाच्या चाचणीत कमी गुण मिळाले होते. राघवने एका धोक्याच्या सायकल शर्यतीत सहभागी होण्यास नकार दिला म्हणून त्याला सर्वजण 'भित्रा' म्हणून चिडवू लागले. प्रतापचा त्याच्या पालकांसोबत वाद झाला होता.
समिनाला तिच्या पालकांनी नवीन ड्रेस खरेदी करण्यास नकार दिल्यामुळे ती नाराज होती आणि निशाला एकटीला ट्रेकिंगला जाण्यास तिच्या पालकांनी नकार दिल्यामुळे ती दुःखी होती. ते सर्वजण सारे कसे वाईट चालले आहे याबद्दल बोलत होते. आपली परिस्थिती बदलण्याची शक्ती आपल्यात असती तर किती बरे झाले असते असे त्यांना वाटून गेले.
तितक्यात त्यांनी एक मोठ्ठा आवाज ऐकला. (झॅ....प)
ZAP!
त्यांनी मागे वळून पाहिले आणि जे काही पाहिले ते थक्क करणारे होते.
नमस्कार मित्रांनो, आम्ही तुम्हांला घाबरवलं तर नाही ना? मी असं ऐकलं की, कुणीतरी शक्तीशाली बनण्यास इच्छुक आहे.


अरे व्वा!
धैर्यधर आणि धैर्यशीला!
माझा माझ्या डोळ्यांवर विश्वासच बसत नाही! तुम्ही खरंच इथे आहात?
आता मी माझ्या संपूर्ण वर्गाला प्रत्यक्ष धैर्यधर आणि धैर्यशीला यांना भेटल्याचे सांगणार आहे.
तुमच्यातील शक्ती किंवा सामर्थ्य तुमच्यामध्ये कोठून येतात?
खरी सामर्थ्ये ही तुम्हांला स्वत:ला ओळखण्यातूनच येतात! आपण कोण आहोत हे स्वत:ला ओळखता आले पाहिजे.
हे ज्याचे त्यालाच शोधावे लागते बाळा!
पण मी कोण आहे?

# १ स्व-ओळख

## स्वत:तील क्षमता ओळखणे..

CHCVQ8

**उद्दिष्टे :**

(१) स्वत:च्या शब्दात 'स्व-ओळख' म्हणजे काय ते सांगता येणे.

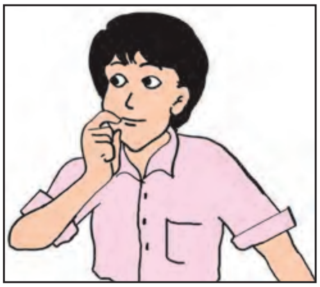
(२) स्व-ओळख यावर परिणाम करणारे घटक ओळखता येणे.

(३) 'प्रत्येक व्यक्तीची ओळख वैशिष्ट्यपूर्ण असते' याचे स्पष्टीकरण देता येणे.

(४) स्वत:ची बलस्थाने, उणिवा, विकासाच्या संधी आणि विकासाच्या मार्गातील आव्हाने यांचा आराखडा तयार करता येणे.

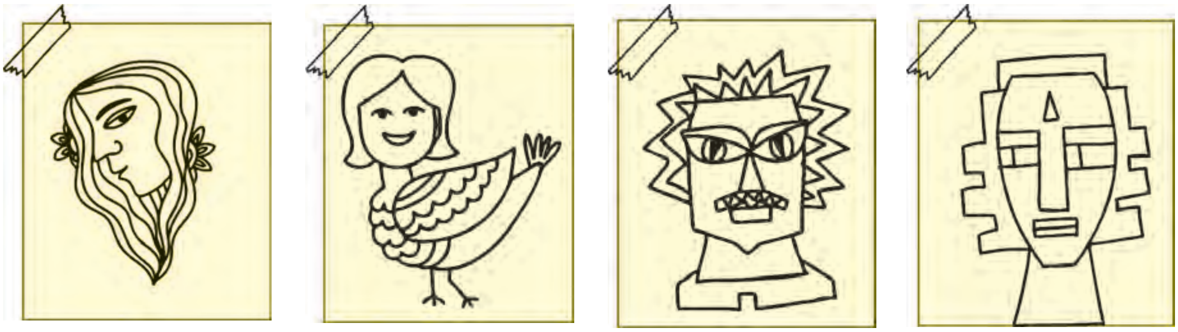
### १. माझे नाव :

- माझ्या नावाचा अर्थ काय?
- स्वत:चे नाव बदलावेसे वाटते का? कारण काय?
- नाव बदलले तरी तुम्ही तीच व्यक्ती असाल का? कारणे सांगा.



या विषयासाठी एक २०० पानी स्वतंत्र वही करायला सांगावी. तिला कव्हर घालून सुशोभित करावी. या पुस्तकातील सर्व कृती वहीत लिहावयाच्या आहेत.

### २. माझे चित्र :

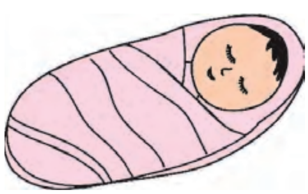


स्वत:ची ओळख ज्या चित्रातून स्पष्ट होईल असे चित्र वहीत काढा. ते प्रत्यक्ष तुमचे असू शकेल किंवा एखाद्या प्राण्याचे, वस्तूचे - ज्याचे गुण स्वत:शी मिळते-जुळते आहेत/किंवा मुक्त चित्र स्वरूपाचे असू शकेल. त्या चित्रातून तुमची ओळख झाली पाहिजे. वर दाखवलेली चित्रे केवळ उदाहरणादाखल आहेत. तुमच्या चित्राचे थोडक्यात वर्णन करा. त्यात तुम्ही काढलेल्या चित्राचा अर्थ किंवा स्पष्टीकरण द्या. तुमची वही शेजारी बसलेल्या विद्यार्थ्याला द्या आणि त्याची वही तुम्ही घेऊन त्याचे चित्र समजून घ्या.

## ३. व्यक्तिगत अनुभव :





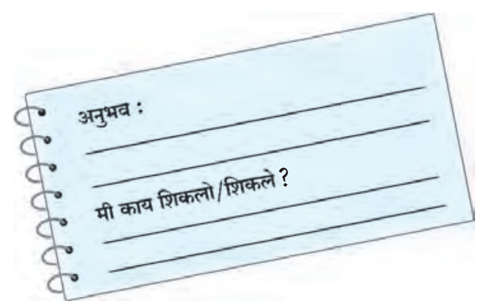


आतापर्यंतच्या जीवनातील काही सुखाचे आणि काही दु:खाचे प्रसंग, वाचलेली पुस्तके; पाहिलेली गावे (जागा/ठिकाणे), पाहिलेले चित्रपट यांचा आपल्या वृत्तीवर, विचारांवर, स्वभावावर खोलवर परिणाम झालेला दिसतो.

**अशा परिणाम केलेल्या घटनांना महत्त्वाचे अनुभव समजले जाते.**

तीन अनुभव निवडा. उदा. धाकट्या भावंडाचा जन्म; एखाद्या खेळाडूच्या जीवनावरील चित्रपट; पालकांनी शेजाऱ्यांना केलेली मदत; पाहिलेला अपघात यासारखा महत्त्वाचा वाटणारा कोणताही अनुभव लिहिता येईल.

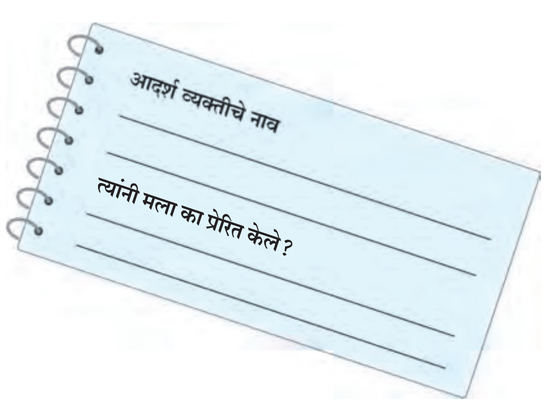
बालपणापासूनचे सर्व महत्त्वाचे 'अनुभव' वहीत लिहिण्यास सांगावे.
त्या प्रसंगातून/अनुभवातून व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम केलेले तीन मुख्य अनुभव निवडायला सांगा.
त्या अनुभवातून ते काय शिकले ते लिहायला सांगावे.




या अनुभवातून जे शिकतो त्याचा व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होतो.

## ४. स्फूर्ती देणाऱ्या व्यक्ती किंवा आदर्श व्यक्ती :

स्वत:ला प्रेरित करणाऱ्या किंवा आदर्श वाटणाऱ्या तीन व्यक्तींची नावे लिहा. त्या व्यक्ती तुमचे पालक, शिक्षक, खेळाडू, कलाकार, प्रसिद्ध व्यक्ती यापैकी कोणीही असू शकतील.






## ५. अभिमान वाटणाऱ्या गोष्टी :

एखाद्या विशिष्ट किंवा चांगल्या कृतीचा आपल्याला अभिमान वाटतो. त्या घटना किंवा प्रसंग आठवून आनंद होतो.

अशा अभिमान वाटणाऱ्या तीन घटना आठवा आणि वहीत लिहा.



अभिमान वाटणाऱ्या गोष्टींची पदके किंवा बिल्ले (बॅजेस) तयार करून घ्यावीत, ती गणवेशावर लावायला सांगावीत.
विद्यार्थ्यांना वर्गात फिरू द्या. त्यांना थांबायला सांगितल्यानंतर प्रत्येकाने आपल्यासमोर असलेल्या विद्यार्थ्याला स्वतःच्या पदकांबद्दल, ती केव्हा मिळाली ते सांगायचे. यामुळे परस्परांच्या गुणांची ओळख होईल.

चांगल्या तीन कृतींचे किंवा मिळालेल्या बक्षिसांचे बिल्ले (बॅजेस) किंवा पदके वहीत काढावी. प्रत्येक चित्राखाली ते पदक स्वतःला कशासाठी बहाल करीत आहात ते लिहा. खालील चित्रात काही नमुने दाखवले आहेत.



दररोज आईला स्वयंपाकात मदत केली.



खो-खो ची मॅच जिंकली.



एका व्यक्तीला संकटातून वाचवले.

विद्यार्थ्यांच्या गुणांचे कौतुक करा, विद्यार्थ्यांचे व्यक्ती म्हणून कौतुक करू नका. विद्यार्थ्यांना अभिमान वाटणारे साधे उदाहरण देखील स्वीकारा.

अभिमान वाटणाऱ्या गोष्टी शाळेनुसार, परिसरानुसार, भौगोलिक, सामाजिक परिस्थितीनुसार बदलतील याची कल्पना द्यावी. ज्याप्रमाणे काही कृतींचा आपल्याला अभिमान वाटतो, त्याप्रमाणे हातून घडलेल्या काही कृतींचा अथवा सोबत घडलेल्या घटनांचा तिटकारा वाटतो. त्या कोणाला सांगू नयेत असे वाटते.

## ६. माझ्या भाव-भावना :

वेगवेगळ्या प्रसंगातील प्रतिक्रिया किंवा वर्तन हे भाव-भावनांवरून ठरते. वैशिष्ट्यपूर्ण भावनिक प्रतिक्रियांमुळे आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसून येतो.

प्रेम, राग, आनंद, दुःख, भीती यांसारख्या भावनांचा अनुभव येतो तेव्हा प्रत्येकाचे वर्तन काही बाबतीत समान तर काही बाबतीत भिन्न असते. प्रत्येक प्रसंगातील भावनानुभव नीट समजून घ्यावयास हवा.

प्रत्येक प्रसंग वाचून या प्रसंगाला कोणती प्रतिक्रिया दिली ते पहावे. प्रत्येक पर्यायी उत्तर किती विद्यार्थ्यांनी दिले ते पहावे. यावरून एकाच प्रसंगाला प्रतिक्रिया वेगवेगळ्या असू शकतात हे समजते. एखादा काल्पनिक प्रसंग देऊन विद्यार्थी त्यावेळी कसे वागतील अशा देखील प्रतिक्रिया विचाराव्यात.

**खाली नमूद केलेल्या प्रसंगात तुम्हांला काय वाटते? तुमच्या प्रतिक्रिया वहीत लिहा.**

**स्पर्धेत तुम्ही हरलात.**
१. नैराश्य
२. राग
३. मत्सर
४. काही वाटणार नाही.
५. याशिवाय इतर

**काहीतरी अवघड किंवा धाडसी कृती करण्याचे आव्हान दिले गेले.**
१. उत्साह
२. भीती
३. हतबल
४. काही वाटणार नाही.
५. याशिवाय इतर

**एखाद्या गर्दीच्या ठिकाणी तुम्ही आहात.**
१. आनंदी/शांत
२. असुरक्षित
३. उत्साह
४. याशिवाय इतर

**(कोणीतरी) तुमचे कौतुक/प्रशंसा केली.**
१. अभिमान वाटेल
२. वर्चस्व/मोठेपणा
३. उत्साह
४. याशिवाय इतर

**तुमच्यावर टीका किंवा दोषारोप केले.**
१. दुःख
२. राग
३. कमीपणाची भावना
४. उदासीनता
५. याशिवाय इतर

**तुम्ही एकटे आहात.**
१. स्वस्थ वाटेल/समाधान
२. उदास
३. अस्वस्थ
४. असुरक्षित
५. याशिवाय इतर

**खालील चित्रांतील भावना ओळखून त्यांची नावे लिहा. या भावना तुम्ही कोणत्या प्रसंगी अनुभवल्या आहेत? अशा वेळी टोकाची भूमिका घेतली आहे का? त्यात काही नुकसान झाले आहे का? तीव्र, टोकाच्या भावना किती काळ टिकतात याबद्दल विचार करा व तुमच्या वहीत नोंद करा.**

१ २ ३ ४ ५



६ ७ ८ ९ १०



### भावना व विचार :

खालील वाक्यांचा विचार करा –

१. काही लोकांना रात्री खूप उशिरा घरी एकटे चालत येताना 'भीती वाटते'. का? कारण त्यांच्या मनात 'विचार' येतो की त्यांना रस्त्यात कोणी लुबाडले तर?

२. एखाद्या स्पर्धेत प्रथम पारितोषिक मिळाल्यावर 'आनंद होतो'. का? कारण मनात असा 'विचार' येतो की आपण केलेल्या कष्टांचे फळ आपल्याला मिळाले.

३. आपण न केलेल्या चुकीबद्दल आपल्याला कोणी रागावले तर आपल्याला 'राग येतो'. कारण आपल्या मनात असा 'विचार' येतो की, आपल्यावर अन्याय होतो आहे.

वरील उदाहरणावरून असे दिसून येते की, आपल्या भावनांचा आणि विचारांचा परपस्परसंबंध आहे. आपल्याला वाटणाऱ्या तीव्र भावना आपल्या मनातील कोणत्या विचारांमुळे निर्माण झाल्या आहेत हे समजून घेऊ शकलो तर त्या भावनांचे व्यवस्थापन करणे सुलभ होईल.

## ७. माझ्या भूमिका :

एकाच वेळी व्यक्तीला मुलगा-मुलगी, भाऊ-बहीण, विद्यार्थी, मित्र अशा अनेक भूमिका कराव्या लागतात व त्याप्रमाणे वागावे लागते.

प्रत्येक भूमिकेत व्यक्तीने कसे वागायचे याविषयी भोवतालच्या व्यक्तींच्या, समाजाच्या काही अपेक्षा असतात.

मुलगा-मुलगी, आई-वडील या भूमिकेतील व्यक्तींनी कसे वागावे याबद्दल समाजाची ठरावीक मते असतात. त्यांना 'साचेबंद कल्पना' किंवा 'स्थिरप्रतिमा' म्हटले जाते. खाली काही उदाहरणे दिली आहेत-



मुलगे रडत नाहीत. ते आडदांड, चिवट आणि कणखर असतात. मुलगे स्वयंपाकघरात काम करत नाहीत.



स्वयंपाक हा स्त्रियांनीच केला पाहिजे. आईने स्वतःच्या नोकरी/व्यवसायापेक्षा मुलांच्या संगोपनाकडे जास्त लक्ष द्यावे. मुलांना नीट वाढविणे, त्यांची काळजी घेणे ही आईची जबाबदारी जास्त आहे.



मुली शारीरिक मेहनतीची कामे करू शकत नाहीत. त्या सहनशील, नम्र, आज्ञाधारक असतात.



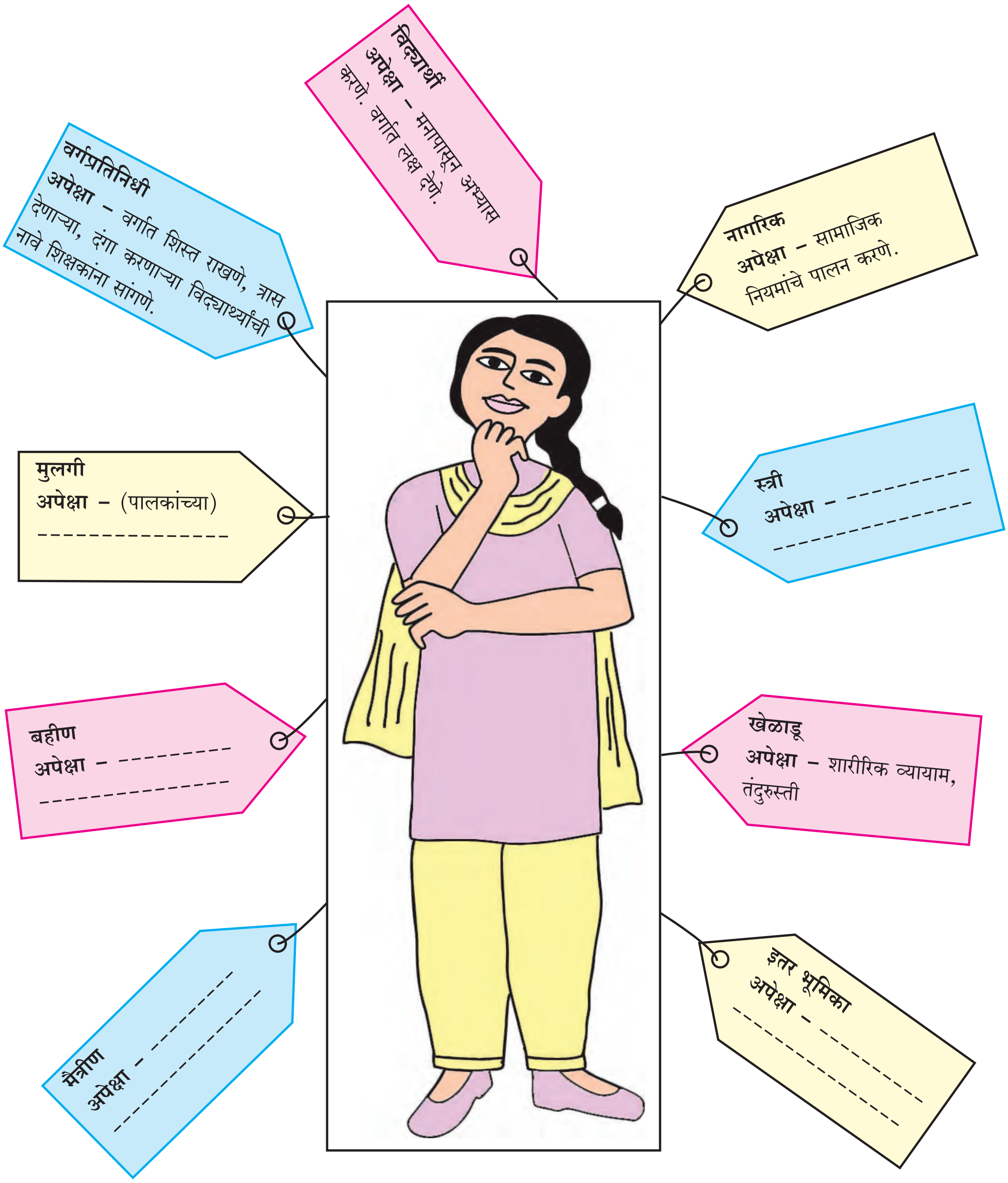
शिवणकाम, भरतकाम हे फक्त मुलींचेच काम आहे.

कुटुंबातील महत्त्वाचे निर्णय हे वडीलांनी घ्यावेत.
कुटुंबाच्या चरितार्थासाठी वडीलांनीच पैसे मिळवले पाहिजेत.

साचेबंद कल्पनांची जी नमुना उदाहरणे दिली आहेत त्यासंबंधी सविस्तर चर्चा करा.
या उदाहरणातील मतांशी विद्यार्थी सहमत आहेत का? त्यांच्या कारणांवर चर्चा करा.
इतर काही भूमिकांच्या साचेबंद कल्पना विद्यार्थ्यांना माहीत आहेत का? अशा साचेबंद कल्पना आणि अपेक्षा बदलल्या पाहिजेत असे मुलांना वाटते का?
साचेबंद कल्पना बरोबर असतीलच असे नाही. काळानुसार त्यांच्यात बदल होतात, हे समजावून सांगावे.

या विविध भूमिकांचा आणि त्या भूमिकेकडून अपेक्षित वर्तनांचा विचार करावा.

चित्रात एका व्यक्तीच्या भिन्न भूमिकांच्या वर्तनाचे उदाहरण दिले आहे. उरलेल्या भूमिकांच्या वर्तनाची उदाहरणे तुम्ही पूर्ण करा.

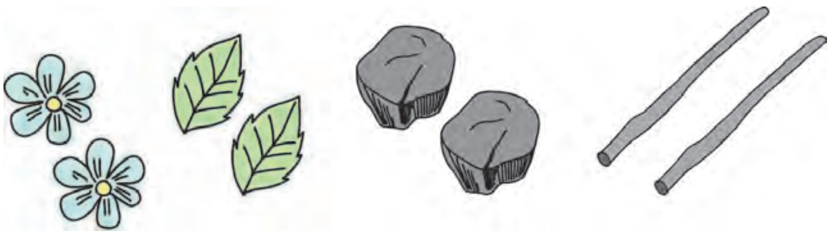



एका व्यक्तीच्या विविध भूमिका दाखवल्या आहेत. प्रत्येक विद्यार्थ्याला या सर्व भूमिका लागू असतीलच असे नाही. या उदाहरणाप्रमाणे स्वतःच्या भूमिका आणि त्या भूमिकेकडून अपेक्षित वर्तनाचे रेखाचित्र वहीत काढावे.

## थोडी गंमत

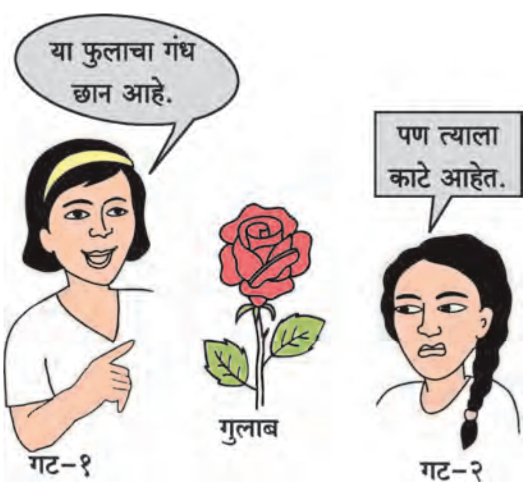
### एकासारखे दुसरे ओळखणे :

विद्यार्थ्यांचे चार-चारचे गट करावेत. त्यांना शाळेच्या मैदानावर घेऊन जावे. फुले, पाने, दगड, काटक्या अशा कोणत्याही वस्तूचे दोन अगदी समान नमुने गोळा करायला सांगावे.



पुढील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करावी. कोणत्याही गटाला दोन अगदी समान वस्तू मिळाल्या नसल्यास का मिळाल्या नाहीत? माणसांच्या बाबतीतही अशी भिन्नता कोणत्या वैशिष्ट्यांबाबत आढळते?

जमा केलेल्या दोन वस्तूंमध्ये थोडाही फरक चालणार नाही अशी सूचना द्यावी. वस्तू शोधायला मुलांना दहा मिनिटे द्यावीत.




### गुण-दोष सांगणे :

वर्गातील दोन गटांपैकी एका गटाने फूल, फळ, प्राणी, पदार्थ, वाहन, ठिकाण यांपैकी कोणतेही एक नाव सांगावे. त्याचे चांगले गुणवैशिष्ट्य सांगावे.

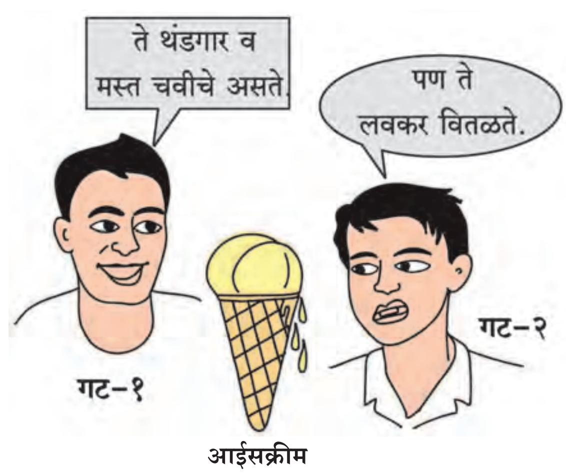
दुसऱ्या गटातील मुलांनी त्याच्या मर्यादा किंवा दोष सांगावेत.

आता दुसऱ्या गटाने नाव निवडून त्याचे गुण सांगावेत.

पहिल्या गटाने त्याचे दोष सांगावेत.

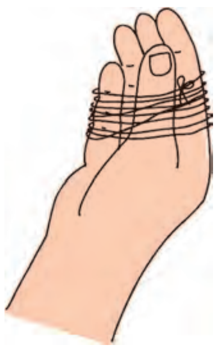
जेव्हा कोणत्याही एका गटाला दोष किंवा मर्यादा सांगता येणार नाहीत तेव्हा किंवा काही मिनिटांनंतर खेळ थांबवावा.

**चर्चा करा :**
ज्या वस्तूंना काहीच मर्यादा किंवा दोष नाहीत असे नाव सापडले का? हीच गोष्ट माणसांना लागू होते का? कशा प्रकारे?



## थोडी गंमत

### (१) हे करून पहा :



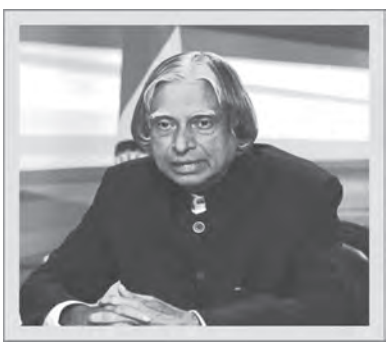
(अ) पेन हातात घ्या. पहिले बोट व मधले बोट न वापरता उरलेली तीन बोटे वापरून दोन-तीन वाक्ये लिहा.

(ब) चित्रात दाखवल्याप्रमाणे पाचही बोटांभोवती दोरा गुंडाळा. आता या हाताने चित्र काढणे, जमिनीवरची लहान वस्तू उचलणे. झाडावर चढणे, खुर्ची उचलणे. या क्रिया करायला जमतात का ते अनुभवा.

**चर्चा करा :**
दोन्ही कृती करणे सोपे होते का? कारण सांगा. या कृतीतून वेगवेगळ्या बोटांचे महत्त्व समजले का?

### (२) उत्तम व्यक्ती

खालील चित्रातील व्यक्तींची माहिती घ्या. त्यांच्यातील कोणते गुण तुम्हांला जास्त आवडले?





आवडलेल्या गुणांविषयी चर्चा करा. याखेरीज तुम्हांला आवडलेल्या व्यक्तींच्या वैशिष्ट्यपूर्ण गुणांविषयी चर्चा करा. या चारही व्यक्ती आपापल्या क्षेत्रात मोठ्या आहेत.





***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *प्रत्येक व्यक्ती ही तिच्या विशेष क्षमता व सामर्थ्यांमुळे वेगळी व एकमेव असते.*
- *ज्याप्रमाणे हाताने पूर्ण क्षमतेने काम करण्यासाठी पाचही बोटांचा उपयोग होतो, त्याचप्रमाणे जीवनात प्रगती करण्यासाठी आणि समाधानाने जगण्यासाठी आपल्या वैशिष्ट्यपूर्ण गुणांची, मर्यादांची जाणीव व्यक्तीने ठेवली पाहिजे.*

## वाचा आणि समजून घ्या.



शारीरिक ठेवण, क्षमता, स्वभाव वैशिष्ट्ये, धारणा आणि भाव-भावना या सर्व गोष्टींचा एकत्र विचार केल्यास प्रत्येक व्यक्ती वेगळी, वैशिष्ट्यपूर्ण अशी एकमेव असते. व्यक्तीची ही सर्व वैशिष्ट्ये मिळून तिची 'स्व-प्रतिमा' अथवा स्व-ओळख ठरते.

**तुमची ओळख कोणत्या वैशिष्ट्यांमुळे आहे?**

स्वतःबद्दल विचार करा. तुमची शारीरिक ठेवण, क्षमता, मानसिक गुण, श्रद्धा, कौटुंबिक माहिती, भावना व स्वभाव इत्यादी विषयी माहिती असणारी कविता मुक्त शब्दांत लिहा. कवितेत पुढील मुद्दे अपेक्षित आहेत.

मी ..........................................................(नाव लिहा)
(पालकांचे नाव) ......................................(यांचा मुलगा/मुलगी)
बहीण, भावांची नावे ......................................................
माझी आवड (तीन गोष्टी) ..................................................
मला आवडत नाही (तीन गोष्टी) ..........................................
मी तिरस्कार करतो .......................................................
माझी शारीरिक व स्वभाव वैशिष्ट्ये (दोन-दोन) ...........................
मला करायचे आहे (तीन गोष्टी)...........................................
मला वाटणारी भीती (एक) ................................................
माझे स्वप्न (एक) ........................................................
माझी इच्छा (एक) .......................................................
माझा निश्चय (एक) ......................................................
याचा मला अभिमान आहे (एक) ..........................................

(ही कविता मुक्त शब्दात लिहा. यमक जुळवण्याची आवश्यकता नाही.)

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *प्रत्येक व्यक्तीत काही क्षमता आणि काही मर्यादांचे मिश्रण असते.*
- *स्वतःची बलस्थाने आणि सुधारणा करण्याची क्षेत्रे व्यक्तीने समजून घेतली पाहिजेत.*
- *तुमच्या सुधारणा क्षेत्रांवर तर काम करायला हवेच, परंतु त्यापेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे तुमची बलस्थाने विकसित करण्यावरती अधिकाधिक भर दिला पाहिजे.*
- *विकासाच्या संधी आणि प्रगतीच्या मार्गातील आव्हाने समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.*

## ८. स्व-अहवाल :

स्वतःचे मूल्यमापन केल्याने आपल्याला स्वतःची माहिती कळते. यात स्वतःचे सामर्थ्य (विकासाची क्षेत्रे), अपेक्षित सुधारणा, विकासाच्या संधी, विकासाच्या मार्गातील अडचणी आणि आव्हाने यांची सविस्तर माहिती मिळते. यावरून स्वतःच्या प्रगतीचा किंवा सुधारणांचा आराखडा तयार करता येतो.

खाली एका व्यक्तीच्या माहितीचा आराखडा दिला आहे. तो वाचा.

| निकष | माझी बलस्थाने | सुधारणा करण्याची क्षेत्रे |
|---|---|---|
| ज्ञान | मला भाषा आणि गणित चांगले येते. | मला समाजशास्त्रे नीट समजत नाहीत. |
| कौशल्य | मी कथा-कविता लिहितो.<br>मला खाद्यपदार्थ चांगले बनवता येतात. | मला सभेत बोलायची भीती वाटते.<br>मी चांगला खेळाडू नाही. |
| दृष्टिकोन | चिकाटीने दीर्घकाळ काम करू शकतो. | दुसऱ्यांच्या भावनांचा विचार करत नाही. |
| सामाजिक (पालक, मित्र, नातेवाईकांसंबंधी) | माझी कोणाशीही चटकन मैत्री होते. | माझ्या निर्णयांवर माझ्या मित्रांचा प्रभाव असतो. |
| आर्थिक | माझ्या पालकांची आर्थिक स्थिती चांगली आहे. | खर्चाचे नियोजन |
| **निकष** | **विकासाच्या संधी** | **विकासातील आव्हाने** |
| ज्ञान, कौशल्ये आणि दृष्टिकोन | मी पुढील क्षेत्रात प्रगती करू शकेन.<br>(१) साहित्य (२) गणित<br>(३) उपाहारगृह व्यवस्थापन | माझ्या गावात भाषा विषयातील उच्च शिक्षणासाठी महाविद्यालय नाही. |
| सामाजिक (पालक, मित्र, नातेवाईकांसंबंधी) | माझे पालक शिक्षण महत्त्वाचे मानतात. त्यामुळे ते माझ्या लग्नाची घाई करणार नाहीत. | नातेवाईक माझे लग्न करण्यासाठी पालकांवर दबाव आणतील. |
| सामाजिक-आर्थिक स्थिती | माझे पालक माझ्या उच्च शिक्षणासाठी आर्थिक मदत करतील. | उच्च शिक्षणासाठी पालक मला शहरात पाठवायला तयार होणार नाहीत. |

### माझा स्व-अहवाल :

वरील आराखड्याच्या मदतीने स्वतःची बलस्थाने, सुधारणा क्षेत्रे आणि विकासाच्या संधी, आव्हाने यांचा सर्वंकष विचार करून तुमच्या वहीत स्व-अहवाल तयार करा.

स्व-अहवाल तयार करणे ही फार महत्त्वाची वर्गकृती आहे. विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या क्षमतांचा, मर्यादांचा विचार योग्य रीतीने करायला मार्गदर्शन करा. विकासाच्या संधींची तसेच सामाजिक व परिस्थितीजन्य अडचणींची माहिती द्यावी.

## मूल्यमापन

विद्यार्थ्यांना गुण देण्यासाठी खाली मार्गदर्शन तक्ता दिला आहे. या प्रकरणातील माहिती केवळ लक्षात ठेवण्यासाठी नसून स्वतःबद्दल व सामाजिक परिसराबद्दल विचार करण्यासाठी दिलेली आहे. या प्रकरणातील प्रकल्प व कृती त्यांनी कशा केल्या, त्याचे मूल्यमापन करा.

| भारांश १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **निकष** | **खूप चांगले (उत्तम)** | **योग्य (समाधानकारक)** | **अयोग्य (असमाधानकारक)** | **गुण** |
| कृती करताना उत्साही सहभाग. | पाठातील प्रत्येक कृती उत्साहाने पूर्ण केल्या. (सक्रिय सहभाग) सर्व वर्गकृती वहीत पूर्ण केल्या. | पाठातील सर्व कृती पूर्ण केल्या. | दुसऱ्या विद्यार्थ्यांच्या वहीत पाहून कृती पूर्ण केल्या. | |
| स्वतःचे विश्लेषण करून बलस्थाने, सुधारणा करण्याची क्षेत्रे, प्रगतीच्या संधी यांचा स्व-अहवाल | स्वतःची बलस्थाने, सुधारणा -क्षेत्रे, विकासाच्या संधी यांचा विचार करून स्पष्ट शब्दात स्व-अहवाल लिहिला. | बलस्थाने, उणिवा, सुधारणा क्षेत्रे, विकासाच्या संधी लिहिल्या. परंतु त्या ढोबळ मानाने लिहिल्या. | दुसऱ्यांच्या वहीत पाहून आराखडा लिहिला. | |
| 'स्व-ओळख' करून देणारी कविता | कवितेतून त्या विद्यार्थ्यांची/ विद्यार्थिनींची ओळख स्पष्ट होते. | कविता विचारपूर्वक लिहिली नाही. कवितेतून ओळख स्पष्ट होत नाही. | कविता लिहिली नाही. | |


यो हो! माझ्या मित्रांनी मला खडकाळ रस्त्यावरती सायकल शर्यत लावण्याचे आव्हान दिले होते आणि मी त्यात जिंकलो! हे अतिशय थरारक होते. कितीतरी वेळा मी पडलो असतो पण तरी मी पूर्ण केले! आज मला स्वतःच धैर्यधर झाल्यासारखे वाटतेय.
हूं ऽ... पण राघव, आपल्यात एक छोटा फरक आहे. मला उडण्याचा भरपूर सराव आहे पण तुझे हे वागणे पूर्णतः अविचारी आणि धोक्याचे आहे.
जेव्हा आम्ही उडतो तेव्हा आम्ही खूप काळजी घेतो. सर्व धोक्यांची आम्हाला जाणीव असते. आम्ही अनावश्यक जोखीम घेण्याचा कधीच प्रयत्न करीत नाही. पण तुला ती शर्यत मुळातच खूप आवडली, कारण ती धोक्याची होती.
मला वाटते, यात तुझा दोष नाही. हे तुझ्या किशोरवयीन मेंदूचे काम आहे. तुला त्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे आहे का?

# २ वाढीचे वय

## किशोरावस्था समजून घेताना..

CHLRRV

**उद्दिष्टे :**

(१) किशोरावस्थेची शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक वैशिष्ट्ये समजून ती सांगता येणे.

(२) किशोरावस्थेत संभवणारे धोके सांगता येणे.

(३) किशोरांचा मेंदू वेगळा कसा हे सांगता येणे.

(४) 'स्वातंत्र्य व जबाबदारी या दोन्हींचा समतोल साधणे आवश्यक आहे' या वाक्याचे समर्थन करता येणे.

(५) दिलेल्या पर्यायांपैकी प्रत्येक पर्यायाचे मूल्यांकन करून निवडलेल्या पर्यायाचे समर्थन करता येणे.

## १. किशोरावस्था म्हणजे काय ?



**तन्वी :**

- मागील काही महिन्यात तिची शारीरिक वाढ मंदावली आहे.
- ती आपल्या भविष्याचा आणि करिअरचा गंभीरपणे विचार करते.
- ध्येयाच्या दिशेने तिचे योग्य प्रयत्न सुरू आहेत.
- तिचा आत्मविश्वास चांगला आहे. ती काळजीपूर्वक कामे करते.
- स्त्री आणि पुरुषांशी मोकळेपणाने बोलते आणि काम करते. कौटुंबिक कामाची जबाबदारी घेते.

**मीना :**

- खेळायला आवडते.
- मुला-मुलींशी सहज मैत्री करते. स्वभाव मनमोकळा आहे.
- फारसा विचार करीत नाही.
- पालकांशी जवळीक आहे. पालकांबरोबर बाहेर जायला आवडते.
- शाळेत घडलेल्या सर्व घटना घरी आईला सांगते.





**रवी :**

- दिवसभर घराबाहेर खेळायला आवडते.
- इतरांनी त्याच्या उंचीवर आणि कपड्यांवर शेरे मारले तरी त्याकडे दुर्लक्ष करतो.
- कोणतेही निर्णय घेताना पालकांवर अवलंबून असतो.



**साधना :**

- नेहमी उत्साही असते.
- हल्ली स्वत:च्या शरीर बांध्याबद्दल जागरूक असते.
- मागील एक दोन वर्षांत तिच्या शरीररचनेत झपाट्याने बदल झाले आहेत.
- दूरदर्शन मालिकेतील आणि चित्रपटातील स्त्री पात्रांशी स्वत:ची तुलना करते.
- तिची वृत्ती चंचल व अस्थिर झाली आहे.
- आपण चांगले दिसतो ना? याची काळजी करते.
- मुलांशी बोलावेसे वाटते. पण बोलत नाही. तिची मुलींशी जास्त मैत्री आहे.
- पालकांपेक्षा मैत्रिणींबरोबर बाहेर जायला आवडते.
- स्वत:त मग्न असते. पालकांशी मोकळेपणाने बोलत नाही. आपले कपडे, वस्तू योग्य फॅशनच्या आहेत का? असे तिला सारखे वाटते.

तुमचे वर्तन साधना किंवा मनीषच्या वर्तनासारखे वाटते का? याविषयी चर्चा करा. साधना आणि मनीषचे वर्तन 'किशोरावस्थे'तील व्यक्तीचे वैशिष्ट्यपूर्ण वर्तन आहे हे सांगा.

**मनीष :**

- अभ्यासाचे आणि खेळाचे सामर्थ्य चांगले आहे.
- त्याच्या उंचीत व शरीरयष्टीत वेगाने वाढ झाली आहे.
- धोका पत्करण्याआधी फारसा विचार करत नाही. आपल्याला काही होणार नाही असे त्याला मनातून वाटते.
- त्याच्या वर्गातील मुलींशी त्याला बोलावेसे वाटते, पण तो त्यांच्याशी फारसे बोलत नाही.
- त्याला पटकन राग येतो. अनेकदा आपल्या आईवडीलांशी त्याचे मतभेद होतात.
- आपले कपडे, वस्तू, केशरचना व दिसणे यांबाबत तो खूप काळजी घेतो.





**अली :**

- मागील काही महिन्यांत अलीची उंची फारशी वाढली नाही. तो खूप मेहनत घेतो.
- काम करताना सावधपणे धोका पत्करतो. ज्या कृतींमुळे नुकसान होण्याची शक्यता असते, ती कृती करताना नीट विचार करतो.
- स्वत:च्या शरीरयष्टीबद्दल समाधानी आहे. दिसण्याची किंवा रूपाची फार चिंता करत नाही.
- सर्वांशी मोकळेपणाने बोलतो. त्याला चटकन राग येत नाही.
- समस्या किंवा प्रश्न शांतपणे विचार करून सोडवतो.
- कौटुंबिक जबाबदारी स्वीकारतो.

*विचार करण्यासाठी मुद्दे :*

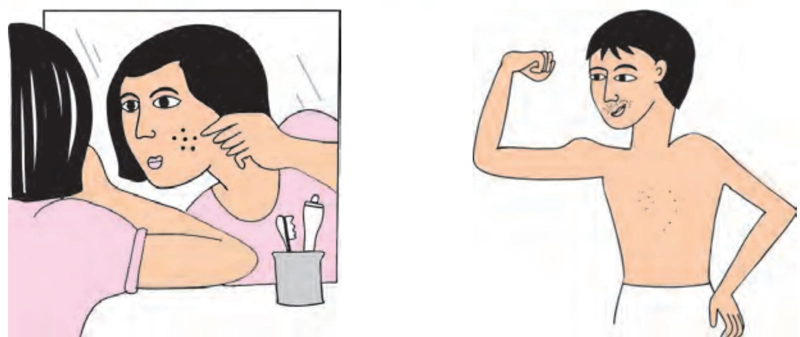
*किशोरावस्थेला इंग्रजीमध्ये Adolescence असे संबोधले जाते. 'Adolescent' हा इंग्रजी शब्द 'Adolescere' या मूळ लॅटिन शब्दावरून घेतला आहे. त्या मूळ शब्दाचा अर्थ आहे – 'वाढणे', 'परिपक्व होणे'. या शब्दाचा आणखी एक अर्थ आहे. तो म्हणजे व्यक्तीची 'स्व–ओळख' होणे. किशोरावस्थेचा काळ हा साधारणपणे वयाच्या १३ ते १९ वर्षांचा कालखंड होय. किशोरावस्था हा बाल्यावस्थेकडून प्रौढावस्थेकडे संक्रमणाचा काळ आहे. या वयात बरेच शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक बदल होतात. यांपैकी काही बदलांमुळे इतरांशी जुळवून घेताना समस्या निर्माण होतात.*

*किशोरावस्था हा जीवनातील एक महत्त्वाचा काळ आहे, या वयात शिकण्याची आणि काम करण्याची ताकद आणि उत्साह जास्त असतो. सभोवताली घडणाऱ्या गोष्टींबद्दल खूप उत्सुकता असते.*

## २. किशोरावस्थेतील बदल :

विद्यार्थ्यांचे गट करा. पाठात दिलेल्या मनीष आणि साधना यांच्या गुणवैशिष्ट्यांशी स्वत:च्या अनुभवांची तुलना करा.

खालील तक्ता नीट वाचा.



| शारीरिक बदल | भावनिक आणि सामाजिक बदल | वैचारिक बदल |
|---|---|---|
| मुलींच्या काही अवयवांचा आकार वाढतो. | समलिंगी आणि विरुद्धलिंगी व्यक्तींबद्दल शारीरिक, भावनिक, आकर्षण वाटते. | बौद्धिक विषयांची आवड वाढते. |
| मुलींची मासिक पाळी सुरू होते. इस्ट्रोजन या हार्मोनमुळे हे बदल दिसून येतात. | काही गोष्टींबाबत ठाम मते बनतात, तर अनेक विषयांबाबत मनात गोंधळ असतो. | विचारांवर आणि निर्णयांवर मित्र/मैत्रिणींचा प्रभाव जास्त असतो. |
| मुलांच्या जननेंद्रियांचा आणि अंडकोशाचा आकार मोठा होतो. अँड्रोजन या हार्मोनमुळे हे बदल होतात. | स्वत:च्या रूपाची व गुणांबद्दलची जाणीव वाढते. | भविष्याबद्दल दिवास्वप्नात रमतात. |
| चेहरा व त्वचा तेलकट होते. चेहऱ्यावर पुटकुळ्या (मुरूम) येऊ शकतात. | दुसऱ्यांशी तुलना करता स्वत:च्या रूपाबद्दल अस्वस्थता वाटते. | समाजमान्य वर्तन आणि श्रद्धा; विश्वास यांचा अर्थ कळू लागतो. |
| शरीरावरील केस वाढतात. विशेषत: मुलांच्या आवाजात बदल होतो. | गटातील मुलांकडून स्वीकार होण्यासंबंधी चिंता वाटते. तसेच समूहमान्यतेची चिंता वाटते. | नवीन क्षेत्रांची माहिती घेण्यास उत्सुक असतात. स्वत:ची क्षमता सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करतात. |

तक्त्यातील वैशिष्ट्यांशिवाय किशोरावस्थेत होणारे काही बदल तुम्ही अनुभवले असतील तर त्यांची वहीत नोंद करा.

## ३. किशोरावस्था ही वैशिष्ट्यपूर्ण का आहे?

किशोरवयात मुलांचे शारीरिक तसेच मेंदूच्या कार्यातील बदल वेगाने होतात. सर्वसाधारणपणे मेंदूचे रचनात्मक आणि कार्यात्मक बदल सर्वसाधारणपणे चोविसाव्या वर्षांपर्यंत पूर्ण होतात त्यामुळे 'मेंदूच्या प्रगतीचे काम चालू आहे' असे किशोरावस्थेचे वर्णन करता येईल.

## ४. मेंदूचा विकास व कार्य :

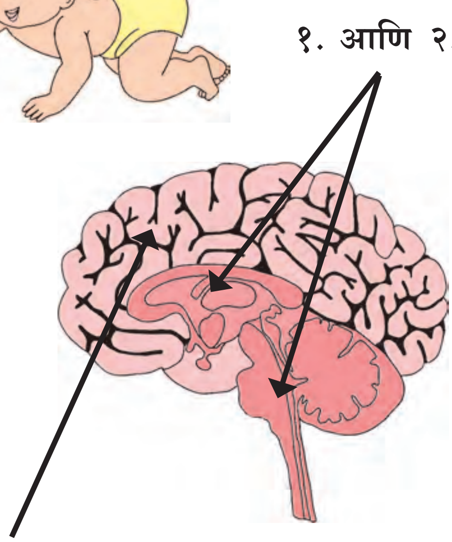
मानवी मेंदू हा मागील हजारो वर्षांत उत्क्रांत झाला आहे. मेंदूची रचना व कार्य फार गुंतागुंतीचे आहे. विज्ञान विषयात मेंदू व त्याचे विविध भाग यांचा अभ्यास केला आहे. या ठिकाणी आपण मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून किशोरावस्थेची वर्तन वैशिष्ट्ये समजून घेण्यासाठी मेंदूच्या तीन भागांचा विकास कसा होतो ते सोप्या पद्धतीने पाहूया.

### १. कृती करणारा मेंदू (सरपटी मेंदू) :

मेंदूचा हा भाग जन्माच्या वेळी पूर्ण विकसित झालेला असतो. हालचाली चालू ठेवण्याचे मूलभूत कार्य हा मेंदू करतो. श्वसन, पचन, हृदयाचे कार्य, भूक, झोप, शरीराचे तापमान इत्यादी कार्यांवर या मेंदूचे नियंत्रण असते. तसेच धोकादायक परिस्थिती निर्माण झाल्यास कोणती प्रतिक्रिया द्यायची त्यावरही या मेंदूचे नियंत्रण असते.








### २. भावनिक मेंदू (माकड मेंदू) :

मेंदूच्या या भागाचा विकास ० ते ५ वर्षे या काळात होतो. मेंदूच्या या भागावर भावना अवलंबून असतात. मेंदूचा हा भाग स्मरण, ताण-तणावांच्या प्रतिक्रिया, आहार, शरीराचे संवर्धन, काळजी घेणे, भीती, राग, सामाजिक नातेबंध यावर नियंत्रण ठेवतो. भावभावनांच्या अनुभवात विविध ग्रंथींचे जे स्राव स्रवतात त्यातही भावनिक मेंदूचा सहभाग असतो.

### ३. विचार करणारा मेंदू :

या मेंदूचा विकास सर्वांत शेवटी पूर्ण होतो. सर्वसाधारणपणे हा विकास वीस ते चोवीस वर्षांपर्यंत चालतो. आत्मनियंत्रण, समतोल विचार, समस्या सोडविणे, अवधानाचे नियोजन, सर्जनशीलता, स्व-जाणीव आणि स्वत:च्या भाव-भावना समजून घेणे ही सर्व कार्ये मेंदूचा हा भाग करतो.



## ५. किशोरांचा मेंदू वेगळा कसा ?




किशोरवयात भावनिक मेंदू जवळजवळ पूर्ण विकसित झालेला असतो. वैचारिक मेंदूचा विकास मात्र चालू असतो.

मेंदूच्या या दोन भागातील कार्यांच्या विकासाचा असमतोल आणि त्याच वेळेला वेगाने होणारे शारीरिक बदल, ग्रंथींचे स्राव यामुळे किशोरांचे वर्तन लहरीपणाचे आणि काहीसे धोकादायक दिसून येते.

अचानक घडणाऱ्या व धोकादायक परिस्थितीला कशा प्रतिक्रिया द्याव्यात याचा विचार किशोरांनी केलेला नसतो. उत्स्फूर्त तीव्र कृतींचाही ते विचार करत नाहीत त्यामुळे त्यांचे वर्तन बेजबाबदार वाटते.

## ६. स्वातंत्र्याची गरज :

खाली दिलेली वाक्ये वाचा, तुम्हांला तुमच्या जीवनात कधी खालील गोष्टींचा त्रास झाला आहे का ?

(१) तुमचे आईवडील किंवा शिक्षक तुम्हांला एखादी विशिष्ट केशरचना किंवा पेहराव करू देत नाहीत.

(२) तुमचे पालक तुम्हांला रात्री उशिरापर्यंत बाहेर राहू देत नाहीत किंवा रात्री उशिरा बाहेर जाऊ देत नाहीत.

(३) तुमचे आईवडील तुम्हांला हवा तितका वेळ टी.व्ही. पाहू देत नाहीत.

(४) हवे ते बाहेरचे तेलकट पदार्थ तुमचे आईवडील तुम्हांला खाऊ देत नाहीत.

**चर्चा करा :**
दिलेल्या प्रसंगांमध्ये काही साम्य दिसून येते का ?
दिलेल्या प्रसंगांमध्ये नक्की त्रास कशाचा होतो ?

तरुण वयात प्रवेश करताना सगळ्यात जास्त खुणावणारी गोष्ट म्हणजे 'स्वातंत्र्य'. निर्णय घेण्यासाठी कोणावर अवलंबून नाही, योग्य/अयोग्य आता आपल्याला कळायला लागले आहे, आता हवे ते आपण करू शकतो असे वाटू लागते.

## ७. कृती आणि परिणाम :

खाली दिलेली वाक्ये वाचा. विचारलेल्या प्रश्नांवर विचार करा.

(१) पावसात मुद्दामहून भिजायला गेलेल्या एखाद्या व्यक्तीला सर्दी ताप झाला तर तुम्हांला त्याबद्दल वाईट वाटते का ?

(२) खूप जोरात, वेडीवाकडी, वाहतुकीचे नियम तोडून गाडी चालविणाऱ्या माणसाचा अपघात झाल्यावर तुम्ही खूप व्यथित होता का ?

(३) वर्षभर काहीच अभ्यास न केलेला विद्यार्थी वार्षिक परीक्षेत नापास झाल्यास आपल्याला ते अयोग्य वाटते का ?

प्रत्येक कृतीचा काही परिणाम असतो. तो चांगला किंवा वाईट असू शकतो. कृती करण्याआधी त्यामुळे होणाऱ्या परिणामांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

## ८. स्वातंत्र्य आणि जबाबदारी :

किशोरवयात प्रत्येकाला असे वाटते की, स्वातंत्र्य म्हणजे 'स्वत:ला हवे ते करण्याची मुभा असणे' व ते प्रत्येकालाच हवेहवेसे वाटते. मात्र ती स्वातंत्र्याची अर्धीच बाजू असते. एखादी कृती करण्याचे स्वातंत्र्य जरी असले तरी त्याच्या परिणामांची जाण असली पाहिजे. ते परिणाम हाताळण्यासाठी आपण सक्षम असले पाहिजे. केवळ एखादी गोष्ट करण्याची मुभा आहे किंवा तो आपला हक्कच आहे या समजुतीतून एखादी कृती केली तर गोंधळ उडतो आणि मग एकतर आपण पळवाटा शोधायला लागतो किंवा मोठ्यांची मदत घ्यावी लागते. काही वेळा या प्रक्रियेमध्ये स्वत:चे नुकसानही होऊ शकते.

## ९. पर्याय निवडणे व जबाबदारी स्वीकारणे :

आपल्यासमोर प्रत्येक परिस्थितीमध्ये वेगवेगळे पर्याय असतात.

उदा. खूप वेळ टी.व्ही. बघत बसणे, मोबाईलवर चॅटिंग करत बसणे, मित्रांबरोबर गप्पा मारत बसणे हे पर्याय निवडण्याचा आपल्याला हक्क आहे परंतु या गोष्टी करायला जो वेळ आपण देऊ तो कशातून कमी केला? ज्या गोष्टीतून वेळ काढून आपण तो दुसऱ्या गोष्टीसाठी वापरला त्यात आपले नुकसान काय झाले? फायदा काय झाला? याचा विचार केला पाहिजे. उदा. अभ्यासाच्यावेळी टी.व्ही. पाहत बसलो तर अभ्यासाच्या कमी झालेल्या वेळामुळे होणारा तोटा आणि टी.व्ही. पाहिल्याने फायदा काय आणि किती? हा विचार केल्यास अभ्यास आणि टी.व्ही.तून होणारे मनोरंजन यांचा समतोल साधत वेळेचे गणित मांडणे शक्य आहे.

### चला उपयोजन करू :

खाली काही प्रसंग दिले आहेत. ते वाचा. प्रत्येक प्रसंगात दोन पर्याय दिले आहेत. तुम्ही कोणता पर्याय निवडाल व का? तुम्ही स्वत:च्या मनाने आणखी पर्यायांची भर घालू शकता तसेच स्वत:च्या प्रसंगांची देखील भर घालू शकता.

१. तुमच्या मित्रांचा/मैत्रिणींचा रात्री उशिरा सिनेमा बघून परत येण्याचा बेत आहे पण तुमच्या आईवडिलांचा त्याला विरोध आहे.
   पर्याय १ : तुम्ही आईवडलांना न सांगता जाल.
   पर्याय २ : तुम्ही मित्र/मैत्रिणींना नकार कळवाल.
२. तुमची उद्या परीक्षा आहे. पण आज टी.व्ही. वर अत्यंत चुरशीची क्रिकेट मॅच आहे.
   पर्याय १ : तुम्ही मॅच पहाल.
   पर्याय २ : तुम्ही परीक्षेचा अभ्यास कराल.
३. तुमचे मित्र/मैत्रिणी तुम्हांला एखाद्या वाईट गोष्टींचा आग्रह करतात. तुम्हांला कळत नाही की नक्की काय करावे.
   पर्याय १ : तुम्ही त्यांचा आग्रह मान्य कराल.
   पर्याय २ : तुम्ही त्यांना स्पष्ट नकार द्याल.
४. शेजारच्यांच्या बागेतील झाडावर खूप आंबे आहेत. मात्र ते शेजारी घरी नाहीत. तुम्हांला आंबे खाण्याची संधी मिळत आहे. तुम्ही काय कराल?
   पर्याय १ : तुम्ही न विचारता आंबे खाल.
   पर्याय २ : तुम्ही आंबे खाणार नाही.

५. तुमचा मित्र वाईट संगतीला लागला आहे हे तुम्हांला कळले आहे.

पर्याय १ : तुम्ही त्याच्या घरच्यांना सांगाल.

पर्याय २ : त्याला सुधारण्याचा प्रयत्न कराल.

६. तुमच्या वर्गातील एका गटाने शाळेच्या खिडक्या फोडल्याचे तुम्ही पाहिले आहे. पण त्याचा आळ एका दुसऱ्या मुलावर आला आहे.

पर्याय १ : तुम्ही वर्गशिक्षकांना सगळे खरे सांगाल.

पर्याय २ : तुम्ही काहीच करणार नाही.

**चर्चा करा :**
विद्यार्थ्यांचे गट करून प्रत्येक गटाला एक प्रसंग द्या. प्रत्येक गटाने दोन पैकी एक पर्याय निवडून त्याचे परिणाम काय असतील व त्या परिणामांची जबाबदारी घेण्यास ते कशा प्रकारे सक्षम आहेत ते सांगावे.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

***मोठे होणे :***

*आपण मोठे झालो आहोत, लहान राहिलो नाहीत असे अनेकदा वडिलधाऱ्यांकडून ऐकायला मिळते. या वाक्याचा नक्की अर्थ काय? जसजसे आपण मोठे होत जातो, तसतसे आपले निर्णय स्वत: घेण्याचे, हव्या त्या गोष्टी करण्याचे स्वातंत्र्य मिळत जाते. मात्र हे निर्णय घेताना आपल्या मर्यादा काय याचे आपल्याला भान असणे आवश्यक असते. आपण जे पर्याय निवडतो त्याची जबाबदारी देखील आपली असते. तसेच ते निर्णय चुकले तर त्याची किंमत मोजायला देखील तयार असावे लागते. स्वातंत्र्य, त्याच्या मर्यादा, त्याची जबाबदारी व त्याची किंमत मोजण्याची तयारी या चारही गोष्टींचा समतोल साधता येणे म्हणजे खऱ्या अर्थाने मोठे होणे असे म्हणता येईल.*

## मूल्यमापन

| भारांश – १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| निकष | उत्तम (खूप चांगले) | योग्य (समाधानकारक) | अयोग्य (असमाधानकारक) | गुण |
| किशोरवयीन मेंदू वेगळा का आहे याचे स्पष्टीकरण देता येणे. | स्वत:च्या शब्दांत नेमके स्पष्टीकरण देता आले. | स्पष्टीकरण दिले. परंतु त्यात काही चुका आढळल्या. | अर्धवट, ढोबळ स्पष्टीकरण. | |
| 'योग्य पर्याय निवडा' या उपक्रमामध्ये पाठात शिकलेल्या संकल्पनांचे उपयोजन करणे. | पाठात दिलेल्या संकल्पनांचा योग्य वापर करून उत्तरे शोधली. | पाठातील किमान एका संकल्पनेचा वापर उपयोजनात केला. | पाठातील संकल्पना नीट समजल्या नाहीत. उपयोजनात त्यांचा अंतर्भाव दिसून आला नाही. | |


मला ना नेहमी एका गोष्टीचे कुतूहल वाटते. तुम्ही कधीच वाईट प्रवृत्तीच्या माणसांना साथ का देत नाही?
कल्पना करा. तुम्ही शाळेतून केव्हाही उडून जाऊ शकाल, तुमच्या प्रतिस्पर्धकांच्या खोड्या काढू शकला... किती मज्जा येईल तुम्हांला !
खरंच गं निशा, असे असू शकेल... हे सारं खूप गमतीचं वाटू शकेल, पण मी नेहमीच मूल्याधिष्ठित जीवन जगण्यावर विश्वास ठेवतो.
तुझा मूल्याधिष्ठित जीवन जगण्यावर विश्वास आहे का?
?

# ३ मूल्ये
## तुमची मूल्य व्यवस्था समजून घेताना..

CHVHTI

**उद्‌दिष्टे :**

(१) मूल्ये ही संज्ञा, मूल्यांचे महत्त्व आणि त्यांचा उगम स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे.
(२) वैयक्तिक मूल्यांची ओळख करून घेणे.
(३) स्वतःची मूल्ये प्रत्यक्ष वर्तनात दिसून येतात का याबाबत आत्मपरीक्षण करता येणे.
(४) मूल्याधिष्ठित जीवन जगण्याकरिता वर्तनामध्ये योग्य तो बदल करण्यासाठीचे नियोजन करता येणे.
(५) मूल्ये आणि नियम यात भेद करता येणे.

### १. मूल्ये म्हणजे काय ?

- युसूफने त्याच्या सर्व **मौल्यवान** वस्तू बॅगेत सुरक्षित राहतील अशा रचून ठेवल्या.



- डेल्सीला वाटते की तिच्या बाबांनी विकत घेतलेली मोटार चांगली निघाल्याने त्यांच्या पैशांना चांगले **मूल्य** प्राप्त झाले.



शेजारील चित्रांजवळील विधाने वाचा. प्रत्येक वाक्यातील मोल, मूल्य, मूल्यवान या शब्दांचा अर्थ समजून घ्या. सर्व वाक्यांमध्ये 'मूल्य किंवा मूल्यवान' या शब्दांचा साधारण अर्थ समान आहे का? काय आहे तो अर्थ?







- दुसऱ्यांचा वेळ **'मौल्यवान'** असतो हे लक्षात घ्या.
- शालिनीची तक्रार आहे की तिच्या कलेचे कोणालाच **मोल** नाही.
- प्रामाणिकपणा हे अक्षयसाठी महत्त्वाचे **मूल्य** आहे.

***विचारात घेण्याचे मुद्‌दे :***

- ***वर्तनाचे जे नियम किंवा जी तत्वे –***

*१. आपण ज्या ठिकाणी जन्म घेतो (उदा., देश, धर्म, जात इ.) त्यानुसार आपले विचार असतात.*
*२. आपण जास्तीत जास्त वेळा पाळतो. (वेगवेगळ्या परिस्थितीत/भूमिकेमध्ये)*
*३. ज्या विषयी आपण 'हे केलेच' पाहिजे अशी आपली भावना असते.*
*त्याला **'मूल्य'** म्हणतात.*

## २. मूल्ये महत्त्वाची का असतात?

परीक्षेची फी भरण्यासाठी पैसे आणायचे तुम्ही विसरला. मित्राने परीक्षा फी भरण्यासाठी आणलेले पैसे हरवले. ते तुम्हांला अचानक सापडले. परीक्षेची फी वेळेवर न भरल्यास तुम्ही अडचणीत याल. त्यामुळे सापडलेले पैसे फीसाठी वापरण्याचा मोह तुम्हांला होतो. परंतु तुमच्या मित्रालासुद्धा त्या पैशांची गरज आहे.

रोजच्या जीवनात मूल्यांचा कसा परिणाम होतो? निवडलेल्या पर्यायावर चर्चा करून निर्णय घेताना मूल्यांचा कसा परिणाम होतो हे समजावून द्यावे.

आता तुमच्यासमोर दोन पर्याय आहेत -

**तुम्ही कसे वर्तन कराल? यापैकी एक पर्याय तुम्ही कशाच्या आधारे निवडाल?**

**पर्याय १**
मित्राला त्याचे पैसे परत देणे आणि स्वत:च्या प्रश्नाचा सामना करणे.



**पर्याय २**
मित्राचे सापडलेले पैसे स्वत:चे समजून फी साठी वापरणे.

पर्याय २ निवडणे सर्वात सोपे वाटते. मात्र विचार केल्यास जर प्रत्येक वेळेला आपण फक्त त्या-त्या वेळी जो सोपा वाटेल तो मार्ग निवडला, तर आपले वागणे दुसऱ्यांना सुसंगत वाटणार नाही. आपण विश्वासू, प्रामाणिक नाही असे लोकांना वाटत राहील. तसेच कल्पना करा की प्रत्येकानेच असा स्वत:पुरता स्वार्थी व खोटेपणाचा विचार केला तर समाजात खूप अविश्वास निर्माण होईल. एकमेकांवरील विश्वास नाहीसा होईल व जगणे कठीण होईल, आपले वागणे सुसंगत असण्यासाठी व समाजात आपण एकोप्याने, शांतीने, मिळून मिसळून राहण्यासाठी, आपले जीवन सुकर करण्यासाठी आपली स्वत:ची एक ठरावीक मूल्य व्यवस्था असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

जेव्हा आपण एखादे वर्तन/कृती योग्य समजतो, तेव्हा ती नेहमी करण्याचा प्रयत्न करतो. मग आपला दृष्टिकोन तशा वर्तनास अनुकूल बनतो. हळूहळू त्याची आपल्याला सवय होते. मग आपली वृत्तीच तशी बनते व त्यानुसार आपले मूल्य तयार होते. दृष्टिकोन ⟶ सवयी ⟶ वृत्ती ⟶ मूल्य उदा., आपल्याला स्वत:ला साधे कपडे घालणे आवडते, मग दुसऱ्यांनी साधे कपडे घातलेले पण आवडायला लागते. हळूहळू आपली वृत्ती साधेपणा आवडणारी होते, जीवनातील सर्वच गोष्टींमध्ये आपल्याला साधेपणा आवडायला लागतो, आपल्या सवयींमध्ये तो दिसतो व शेवटी ते आपले मूल्य बनते.

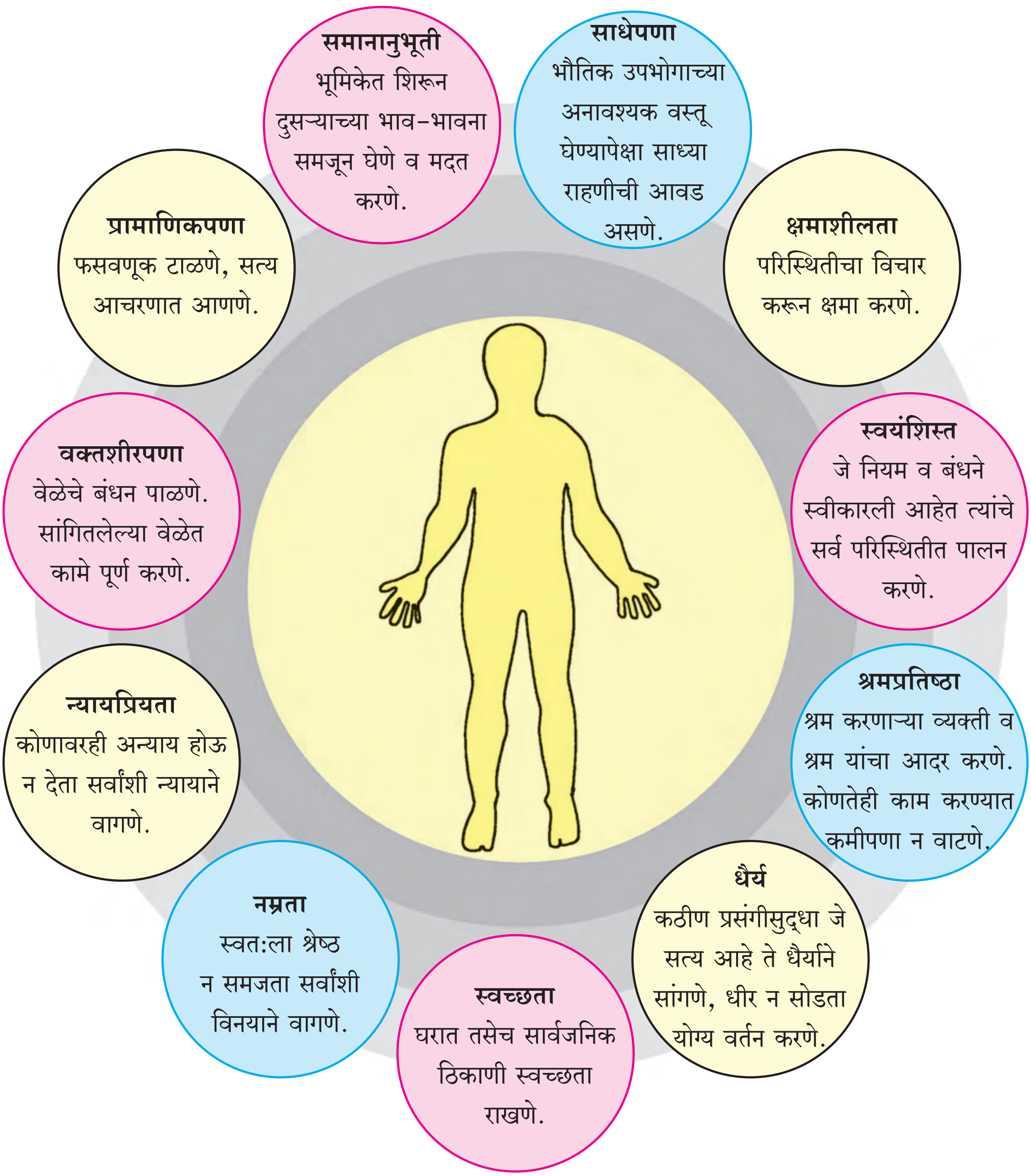
***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- ***मूल्यांचे महत्त्व***
- *मूल्ये वर्तनाला मार्गदर्शन करतात. मूल्यांमुळे कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या व जास्त अर्थपूर्ण आहेत हे समजण्यास मदत होते. ज्या व्यक्तीची मूल्य व्यवस्था पक्की तयार झालेली नसते, त्या व्यक्ती विशिष्ट परिस्थितीत स्वत:चा तात्पुरता फायदा किंवा समाधान विचारात घेऊन किंवा भावनिकतेने निर्णय घेतात.*
- *व्यक्तींचे विचार, वर्तन, निर्णय तसेच आयुष्यात कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत या सर्वांवर त्यांच्या मूल्यांचा प्रभाव पडतो.*

## ३. वैयक्तिक मूल्ये

मूल्ये जीवनाला आकार व आधार देतात. त्यासाठी तुमची मूल्ये कोणती आहेत व ती का महत्त्वाची वाटतात, हे समजून घेतले पाहिजे. वैयक्तिक मूल्ये ही व्यक्तिनुसार वेगवेगळी असू शकतात.

**वैयक्तिक मूल्यांमुळे दिसून येणाऱ्या काही सवयी**



## ४. मूल्यांचा शोध

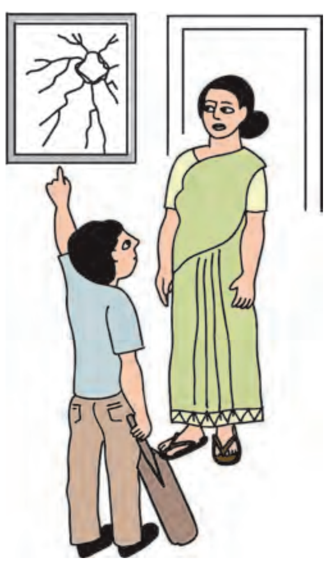
खालील उदाहरणांत कोणकोणती मूल्ये दिसून येतात ते चर्चा करून निश्चित करा.



- मोहन दूधवाला रोज अनेक घरी वेळेवर दूध घालतो. त्याचे इतर दूधवाले मित्र दुधात पाणी मिसळून दुधाचे प्रमाण वाढवतात व जास्त नफा मिळवतात. पण मोहनचा दूधभेसळीला विरोध आहे.



- जोसेफची आई कामासाठी गावाला गेली आहे. जोसेफचे मित्र त्याला सिनेमाला येण्याचा आग्रह करीत आहेत. त्याची परीक्षा जवळ आल्यामुळे त्याला अभ्यास करायचा आहे म्हणून त्याने सिनेमाला जायला नकार दिला.



- नीलिमा तिच्यावर सोपविलेले कोणतेही काम चांगल्या पद्धतीने, पूर्ण क्षमतेने आणि वेळेवर पूर्ण करते.



- क्रिकेट खेळतांना रतन आणि त्याच्या मित्रांकडून एका घराच्या खिडकीची काच फुटली. त्याचे इतर मित्र घाबरून पळून गेले. पण रतनने त्यांच्याकडून झालेल्या चुकीची कबुली दिली. त्याने काकूंची माफी मागितली. काकूंनी त्याला क्षमा केली.



- चाचणी परीक्षेच्या आधी भास्करच्या मित्राने अभ्यासासाठी त्याचे पुस्तक मागितले. मित्राकडून ते पुस्तक हरवले. अभ्यासाला पुस्तक न मिळाल्यामुळे भास्करला परीक्षेत कमी गुण मिळाले. मित्राने भास्करची माफी मागितली. भास्करने मित्राचा राग न करता त्याच्याशी मैत्री कायम ठेवली.

## ५. मूल्यांचा उगम – (मूल्यांची निर्मिती)

खाली काही नमुना उदाहरणे दिली आहेत. ती वाचून विविध वैयक्तिक मूल्ये कशी निर्माण होतात ते समजून घ्या.

**मूल्यांचा उगम**

रीनाच्या वडीलांनी तिला नेहमी खरे बोलायला शिकवले. त्याचा परिणाम म्हणजे प्रामाणिकपणा हे रीनाचे मूल्य आहे.

जगविजयला विज्ञानाची आवड आहे. बाह्य वातावरणातील सर्व भौतिक घटनांची शास्त्रीय कारणे शोधायचा तो प्रयत्न करतो. परंपरागत समजुतींवर आंधळेपणाने तो विश्वास ठेवत नाही. वैज्ञानिक दृष्टिकोन हे जगविजयचे मूल्य आहे.

शाळेत वेळेवर येणे आणि सांगितलेल्या वेळेत सर्व कामे पूर्ण करणे हा सीमाच्या शाळेचा नियम आहे. सीमाच्या घरचे सर्वजण फार वक्तशीर नाहीत पण शाळेमुळे वक्तशीरपणा आणि शिस्त पाळणे ही मूल्ये सीमामध्ये रुजली आहेत.

जमशेदला स्वातंत्र्य सैनिकांच्या शौर्यकथा वाचायला आवडते. त्यांच्या शूरपणाचा, धाडसांचा जमशेदवर फार प्रभाव पडला आहे. जमशेदला वाटते की योग्य कारणासाठी शौर्याने लढणे महत्त्वाचे आहे.

महेश वाढदिवसाला महागडे कपडे खरेदी न करता साधे कपडे खरेदी करतो आणि गरजू मुलांना काही वस्तू भेट देतो.

बालाजीचे कुटुंब सामुदायिक जीवनशैली मानणारे आहे. समूह जीवनात एकमेकांना मदत करणे ते महत्त्वाचे मानतात. त्यामुळे परस्पर सहकार्य हे बालाजीचे मूल्य आहे.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *वैयक्तिक मूल्ये ही कुटुंब, शाळा, समाज, संस्कृती, धर्म, पुस्तके, शास्त्रे या कोणत्याही घटकाच्या प्रभावाने निर्माण होतात.*
- *व्यक्ती काही मूल्ये अनुभवातून आणि खूप विचार करून स्वीकारते तर काही मूल्ये ही विशिष्ट कुटुंब व्यवस्था, जात, धर्म, समुदाय, संस्कृती, विचारसरणी यांच्या प्रभावामुळे, जन्माने किंवा वंशपरंपरेने निर्माण होतात.*
- *आपल्या जीवन मूल्यांचा व्यक्तीने विशिष्ट कालांतराने पुन्हा विचार करावा. ती मूल्ये आपल्या वागण्यात आपण किती प्रमाणात पाळतो याचा आढावा घ्यावा.*

विद्यार्थ्यांना खालील कृती करण्यास सांगावी.

- तीन आदरणीय व्यक्तींची निवड करा. या आदरणीय व्यक्ती तुमचे पालक, शिक्षक, मित्र, शेजारी, प्रसिद्ध व्यक्ती यांपैकी कोणीही असू शकतो.
- त्यांच्या वर्तनात कोणती मूल्ये दिसून येतात त्याचा विचार करा.
- ही मूल्ये त्यांनी का स्वीकारली हे त्यांच्याशी गप्पा मारून किंवा इतर पद्धतीने शोधून काढा.

## ६. सवयींचे आत्मपरीक्षण

> विद्यार्थ्यांना मूल्यांबाबत स्वत:चे परीक्षण करायला प्रोत्साहन द्या. त्यांना योग्य वाटणाऱ्या उत्तरांपेक्षा खरी उत्तरे लिहायला सांगा.

खालील वाक्ये वाचा. अशा प्रसंगी तुम्ही सहसा काय करता हे आठवून पहा. खालील वाक्ये पूर्ण करा. त्या कृतींमधून तुमची कोणती मूल्ये निदर्शनास येतात याबद्दल विचार करा.

१. गृहपाठ पूर्ण केला नाही आणि वर्गात शिक्षकांनी गृहपाठ न केलेल्या मुलांना उभे राहायला सांगितले तर ........................

२. तुम्हांला तुमच्या मित्राने विश्वासाने काही गुपित सांगितले तर ते ........................

३. तुमची काही चूक झाली असेल तर पालकांशी ........................

४. एखाद्या व्यक्तीला भेटण्यासाठी विशिष्ट वेळ दिली असेल तर ........................

५. दुसऱ्या व्यक्ती वेळेवर न येता, उशिरा आल्या तर ........................

६. तुम्ही केलेल्या चुकीसाठी शिक्षक दुसऱ्या मुलाला शिक्षा करीत असतील तर ........................

७. खाऊ, शीतपेय, पैसे, काम याची वाटणी करताना ........................

८. सायकल, कपडे यासारख्या वस्तू बहीण-भावंडात, मित्रांबरोबर वाटून वापरणार असाल तर ..................

९. एखाद्या क्षेत्रात कुशल आणि तरबेज असलात तर दुसऱ्यांनी दिलेल्या सूचना आणि सल्ला .....................

१०. दुसऱ्याला एखादे काम नीट करता येत नसेल आणि तुम्हांला ते चांगले करता येत असेल तर ....................

११. शरीराने अशक्त असलेल्या मुलाला दुसरा धष्टपुष्ट मुलगा मारतो आहे हे दृश्य पाहिल्यावर .....................

१२. रस्त्यावर अपघात पाहिला आणि तुम्ही एकटे असलात तर ........................

१३. ठरावीक वेळी अभ्यास, व्यायाम, वाचन, सराव करायचे एकदा ठरवले तर ........................

१४. तेलकट आणि जंकफूड (अपोषक पदार्थ) खायचे नाहीत असा तुम्ही निर्धार केला की ........................

१५. तुम्हांला पूर्वी वर्गातील मुलांनी त्रास दिला असला तर त्यांच्याबद्दल ........................

१६. तुमच्याशी कोणी उद्धटपणे, तिरस्काराने वागले तर ........................

१७. मित्रांवर, समूहावर छाप पाडण्यासाठी फॅशनेबल कपडे घालणे किंवा आधुनिक वस्तू वापराव्यात असे ........................

१८. एखादी व्यक्ती किती आधुनिक आहे आणि तिच्याकडे किती फॅशनेबल वस्तू आहेत यावरून तिच्याशी मैत्री ........................

१९. जाणून बुजून तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीचे दोष ........................

२०. तुमच्या आजूबाजूच्या एखाद्या व्यक्तीला मदतीची गरज आहे असे तुमच्या लक्षात आले तर .................

वरील आत्मपरीक्षणावरून तुमची कोणती तीन मूल्ये तुमच्या निदर्शनास आली?
तुम्हांला ही तीन मूल्ये जपता आली नाहीत असे प्रसंग आहेत का?
ही तीन मूल्ये नेहमी जपण्यासाठी तुम्ही स्वत:मध्ये काय बदल कराल हे तुमच्या वहीत लिहा.

## ७. घर-समाजाची प्रतिकृती

आपले घर ही एका प्रकारे समाजाची प्रतिकृतीच असते. त्यातही समाजाप्रमाणेच वेगवेगळे सदस्य एकत्र एकोप्याने राहातात. घर प्रत्येकाचे असते व प्रत्येकाचे घराबद्दल कर्तव्य पण सारखेच असते. तुमच्या घरातील कामाची विभागणी डोळ्यांसमोर आणा. ती तुम्हांला न्याय्य वाटते का? त्यात काही बदल केले पाहिजेत का? कोणत्या मूल्यांना धरून ही विभागणी करायला हवी?

## ८. मूल्ये आणि सामाजिक वर्तनाचे मानदंड

पुढील दोन प्रसंग वाचा आणि त्यातून सामाजिक मानदंड आणि मूल्ये यातील फरक लक्षात येतो का ते पहा.

ही उदाहरणे वाचून वर्गात त्यासंबंधी चर्चा करा. या दोन मुलांपैकी स्वच्छता हे मूल्य कोणाच्या वर्तनातून दिसून येते. या दोघांपैकी कोण केवळ नियमांचे पालन करतो? केवळ नियमांचे पालन करण्यासाठी विशिष्ट वर्तन करणे आणि तेच वर्तन आपले जीवनमूल्य आहे म्हणून वर्तन करणे, यांमध्ये फरक आहे.



- पुष्करच्या शाळेत केरकचरा कचरापेटीतच टाकायचा असा कडक नियम आहे. शाळेच्या आवारात पुष्कर कचरापेटीतच कचरा टाकतो.



- रस्त्यावरून चालताना मात्र कधी कधी पुष्कर कचरा फूटपाथवरच टाकतो.



- हरभजन हा मुलगाही पुष्करच्याच शाळेत शिकतो. शाळेच्या आवारात तो कधीही कचरा इकडे-तिकडे टाकत नाही. तसेच रस्त्यावर किंवा एखाद्या सार्वजनिक ठिकाणीही तो नेहमी कचराकुंडीतच कचरा टाकतो.



***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *सामाजिक वर्तनाचे मानदंड हे लोकांनी कसे वागावे यासंबंधीचे निश्चित केलेले नियम असतात. हे वर्तन नियम विशिष्ट मूल्यांवर आधारलेले असतात. वर्तनाचे मानदंड किती योग्य वळण लावतील याला मर्यादा असतात. हे नियम विशिष्ट जागी, क्षेत्रात, समाजात, देशात वावरताना बंधनकारक असतात.*
- *मूल्ये ही व्यक्तीच्या वर्तनाचे नियंत्रण करणारे आंतरिक घटक असतात. त्यामुळे व्यक्ती घरात बाहेर समाजात कुठेही असताना मूल्यांचे पालन करण्याची तिची आंतरिक प्रेरणा असते. मूल्ये ही आंतरिक इच्छाशक्ती असते. फक्त नियमांचे पालन करण्यासाठी योग्य पद्धतीने वर्तन करण्यापेक्षा 'मूल्य' म्हणून ती वर्तन पद्धती व्यक्तीने स्वीकारली पाहिजे.*

## मूल्यमापन

| भारांश : १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| निकष | उत्तम (खूप चांगले) | योग्य (समाधानकारक) | अयोग्य (असमाधानकारक) | गुण |
| वर्गकृतीत सहभाग | सर्व वर्गकृती व खेळात, चर्चेत उत्साहाने सहभाग, सर्व वर्गकृती वेळेत पूर्ण केल्या. | सर्व वर्गकृती पूर्ण केल्या. | दुसऱ्या मुलांची वही पाहून कृती लिहिल्या. | |
| स्वत:ची मूल्ये ओळखणे आणि वर्तनात सुधारणा करण्याची योजना आखणे. | स्वत:ची मूल्ये सांगितली. वर्तनात सुधारणा करण्याचे वास्तववादी मार्ग लिहिले. | वर्तनात सुधारणा करण्याचे मोघम मार्ग लिहिले. | अपूर्ण मार्ग सुचवले. | |
| वर्गातील वर्तनातून दिसून आलेली मूल्ये | मुलांच्या वर्तनात त्यांची मूल्ये दिसून आली. | काही प्रमाणात मूल्यांचे पालन दिसून आले. | मूल्यांचे पालन दिसले नाही. | |


धैर्यधर... कुठे आहेस तू? पटकन ये. तुझ्या मदतीची तातडीने गरज आहे.
काय झाले लोबो? कुणाला मदतीची तातडीने गरज आहे?
आज मी जेव्हा शाळेतून घरी येत होतो तेव्हा मी रस्त्यात काही टवाळ पोरे पाहिलीत. त्यांनी मुद्दाम रस्त्यात काही खिळे पसरविले आणि नंतर ते झाडाच्या मागे जाऊन लपले. जेव्हा कोणाच्याही गाडीचे टायर पंक्चर होई तेव्हा ते त्यांची फजिती पाहून त्यांना हसत असत. त्यांना तू ताळ्यावर आण.
नक्कीच लोबो! पण मला सांग... यावर तू काय करू शकतो?
मी काय करू शकतो? ते किती मोठे आणि बलशाली आहेत. आणि मी तर एकटाच!
तुला एका व्यक्तीच्या सामर्थ्याची काहीच कल्पना नाही तर!

# ४ सामाजिक नेतृत्व

**एकाचे सामर्थ्य..**

CI5IV6

**उद्‌दिष्टे :**

(१) सामाजिक बदल घडवण्याचे महत्त्व आणि हे बदल घडवण्याचे मार्ग त्यांच्या शब्दात सांगता येणे.

(२) सामाजिक बदल घडवण्यासाठी आत्मविश्वासाने पावले उचलण्याचा प्रयत्न करणे.

(३) जीवनशैलीत बदल करून सामाजिक बदलासाठी योग्य दिशेने पहिले पाऊल उचलणे.

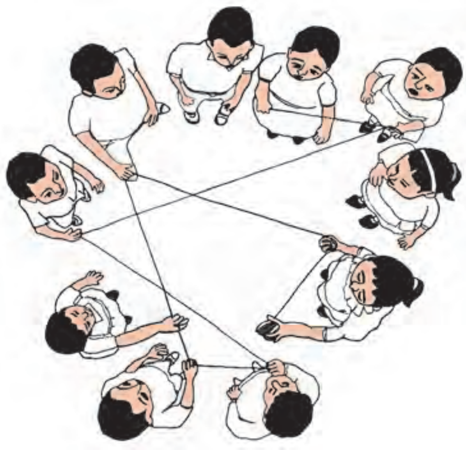
(४) सामाजिक समस्या ओळखणे, ती सोडवण्याच्या मार्गांची योजना आखणे आणि प्रत्यक्षात ती समस्या सोडवण्यासाठी क्रियाशील होण्याचा प्रयत्न करणे.

## १. सामाजिक जाळे

**चला, खेळ खेळूया :**

- दहा विद्यार्थ्यांनी एक-एक चिठ्ठी हातात घेऊन गोलात उभे रहावे. एका मुलाच्या हातात दोऱ्याचे रीळ आहे.
- ज्या मुलाच्या हातात दोऱ्याचे रीळ आहे त्याने दोऱ्याचे एक टोक घट्ट धरून खेळाची सुरुवात करावी.
- त्याने/तिने ते दोऱ्याचे रीळ कोणाही दुसऱ्या विद्यार्थ्याला द्यावे आणि त्याच्या हातातल्या चिठ्ठीवर कोणता शब्द आहे ते विचारावे.
- तो शब्द ऐकून पहिल्या मुलाने त्याच्या हातातल्या चिठ्ठीतला शब्द आणि दुसऱ्या मुलाच्या चिठ्ठीतला शब्द यांना जोडणारे वाक्य सांगावे. उदा. पहिला शब्द पक्षी, दुसऱ्या मुलाचा शब्द झाड, तर वाक्य होऊ शकते - 'पक्षी झाडावर घरटी बांधतात' किंवा प्रदूषणामुळे (पहिला शब्द) नदीचे (दुसरा शब्द) पाणी अशुद्‌ध होते. अशा रीतीने पहिल्या व दुसऱ्या मुलाच्या हातातल्या दोऱ्याने आणि शब्दांनी जाळे विणायला सुरुवात होते.
- आता दुसऱ्या मुलाने/मुलीने हातातील रीळ तिसऱ्या विद्यार्थ्याकडे द्यावे. (त्याने स्वत:चे दोऱ्याचे टोक धरून ठेवावे) दुसऱ्या मुलाने स्वत:च्या व तिसऱ्या मुलाच्या चिठ्ठीतील शब्द यांपासून वाक्य करावे.
- अशाच पद्‌धतीने तिसऱ्याकडून चौथ्या मुलाकडे दोरा देत आणि जोडशब्द वाक्ये तयार करत दहाव्या मुलापर्यंत खेळ सुरू ठेवावा.

दहा चिठ्ठ्या तयार करा. एकेका चिठ्ठीवर पुढील शब्द लिहा. माणूस, नद्या, हवा, पक्षी, प्रदूषण, प्लॅस्टिक, प्राणी, पाणी, झाडे, माती. (दहा विद्यार्थ्यांमध्ये त्या चिठ्ठ्या वाटा.) दहा विद्यार्थ्यांना प्रत्येकी एक चिठ्ठी द्या. मुलांना गोल उभे करा. एक दोऱ्याचे रीळ घ्या. त्यातील एका मुलाकडे दोऱ्याचे रीळ द्या.



- या खेळात मागील पानावरील चित्रात दाखवल्याप्रमाणे मुलांच्या हातातील दोऱ्यांचे जाळे विणले जाईल.
- या जाळ्याच्या दोऱ्यावर कुठेही टिचकी किंवा थापटी मारा आणि काय जाणवते ते अनुभवा.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे***

- *विद्यार्थ्यांच्या हातातील दोऱ्याच्या जाळ्यावर कुठेही थापटी/टिचकी मारली तरी सर्व मुलांना दोऱ्याची थरथर जाणवते. यावरून हे लक्षात येईल की परिसरातील/निसर्गातील प्रत्येक गोष्ट एकमेकांशी जोडलेली आहे. एका घटकातील बदलाचा परिणाम दुसऱ्या घटकावर होतो.*
- *याप्रमाणे सर्व मानव परस्परावलंबी असतात. उदा. शहरात राहणारी माणसे धान्योत्पादनासाठी खेड्यातील लोकांवर अवलंबून असतात. शहरातील अनेक कारखान्यांसाठी आवश्यक कच्चा माल ग्रामीण भागातील खाणींमधून येतो म्हणजेच परस्परांच्या समस्या एकमेकांवर परिणाम करू शकतात.*

## २. परस्परावलंबन

**खालील गोष्टींचा तुमच्यावर कोणता परिणाम होईल का? यावर विचार करा.**

(१) वाहनांच्या अतिवापरामुळे जागतिक तापमानात वाढ झाली आहे.



प्रत्येक घटनेसंबंधी चर्चा करायला प्रोत्साहन द्या. हे प्रश्न त्यांचेही आहेत का ते विद्यार्थ्यांना विचारा.



(२) प्लॅस्टिकच्या कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट न लावल्यामुळे ते प्लॅस्टिक जमिनीत साठून राहते. त्यामुळे जमीन निकस व नापीक होते.



(३) खेड्यात तसेच दुर्गम भागात जीवनावश्यक साधनांची कमतरता आणि दुष्काळ यामुळे खेड्यातील रहिवासी शेतीची कामे सोडून नोकरीच्या शोधात शहरात स्थलांतर करतात.



(४) कधीकधी रस्ते बांधणे, धरणे बांधणे, शाळा उभारणे यांसारख्या सार्वजनिक योजनांच्या कामात वेळ जास्त लागतो आणि कामही निकृष्ट दर्जाचे होते.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *देशाच्या तसेच जगाच्या एका भागातील समस्येचा परिणाम, समस्यांची एक साखळी सुरू करतो. शेवटी त्या समस्येचा प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष परिणाम सर्वांवर होतो.*
- *आपल्या परिसरातील समस्या या दुसऱ्या व्यक्तींच्या समस्या आहेत असे समजून आपण त्याकडे दुर्लक्ष करू शकत नाही. कालांतराने त्या समस्यांचा त्रास आपल्याला होऊ शकतो.*
- *सार्वजनिक प्रश्न सोडवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. एका माणसाची कल्पना व कृतीही परिस्थितीत बदल घडवू शकते.*

## ३. सामाजिक बदल घडविण्याचे विविध मार्ग

सामाजिक बदलासाठी व्यक्ती अनेक प्रकारे प्रयत्न करू शकतात. उदाहरणादाखल खाली काही प्रकार दिले आहेत. या प्रकारातील तुमच्या परिसरात कार्य करणाऱ्या विविध संस्था, व्यक्ती यांची माहिती घ्यावी.

### अ. समाजसेवा (सामाजिक कार्य)



एखाद्या समूहाला किंवा समाजाला ज्या अत्यावश्यक सेवा मिळत नाहीत त्या मिळवून देण्यासाठी कार्य करणे हा सामाजिक बदल घडवण्याचा एक मार्ग आहे. उदा. कुष्ठरोग झालेल्या रोग्यांना जेव्हा समाज वाळीत टाकत होता त्यावेळी बाबा आमटे यांनी कुष्ठरोग्यांवर उपचार केले आणि त्यांची सेवा केली.



### ब. पायाभूत सुविधा निर्माण करणे.

एखाद्या सामाजिक समस्येवर दीर्घकालीन उपाययोजना करण्यासाठी लहान-लहान कल्पना व योजना सुरू करणे हाही सामाजिक बदलाचा एक मार्ग आहे. उदा. पाण्याची तीव्र टंचाई असणाऱ्या राजस्थानमध्ये डॉ. राजेंद्र सिंह यांनी जनतेच्या सहकार्यातून ४,५०० 'जोहड' (छोटी धरणे) बांधली. त्यांनी सुरू केलेल्या या योजनेमुळे राजस्थानच्या भूजल पातळीत वाढ झाली आहे.

### क. संशोधन



समस्या मुळापासून नष्ट करण्यासाठी संशोधन करून नवे पर्याय शोधून काढणे हा सामाजिक बदलाचा एक प्रभावी मार्ग आहे. उदा. महाराष्ट्रातल्या गडचिरोली जिल्ह्यात बालमृत्यूचे प्रमाण जास्त होते. याचे मुख्य कारण न्युमोनिया होते. डॉ. अभय बंग आणि डॉ. राणी बंग यांनी न्युमोनियावर नियंत्रण व उपचार करण्यासाठी संशोधन केले. त्यांच्या या कार्यामुळे त्या भागातील बालमृत्यूंचे प्रमाण कमी झाले आहे.



### ड. सामाजिक चळवळ

समाजातील लोकांना त्यांच्या गरजांची, न्याय हक्कांची आणि जबाबदाऱ्यांची जाणीव करून देऊन ते न्याय हक्क मिळवून देण्यासाठी जनजागृती करणे, सामाजिक चळवळ उभी करणे हा सामाजिक बदलाचा मार्ग आहे.

## चला शिकूया.

सामाजिक बदल घडवून आणण्याचे जे चार प्रकार आपण शिकलो त्याची आणखी काही उदाहरणे पाहू.

| समाजसेवा | पायाभूत सुविधा | संशोधन | सामाजिक चळवळ |
|---|---|---|---|
| अनाथाश्रमाच्या किंवा वृद्धाश्रमाच्या कामात मदत करणे. | लोकसहभागातून रस्ता दुरुस्ती. | शेतीसाठी उपयुक्त अवजारे साधने तयार करणे. | अनिष्ट रुढींविरुद्ध सामाजिक लढा सुरू करणे. |
| शालाबाह्य मुलांना शाळेत आणणे. | जलसंधारण | नवीन औषधे आणि रोगप्रतिबंधक लस शोधणे. | हवेचे व पाण्याचे प्रदूषण कमी करण्यासाठी लोकचळवळ सुरू करणे. |
| डोंगर-दऱ्यातील ग्रामीण भागात औषधे व आरोग्य सेवा पुरवणे. | सार्वजनिक शौचालय बांधणे. | सामाजिक समस्यांच्या कारणांचे संशोधन. | जलसाक्षरता चळवळ उभारणे. |
| ज्या मुलांना पुस्तके/ कपडे उपलब्ध नाहीत त्यांना ती उपलब्ध करून देणे. | कचरा व्यवस्थापन | शैक्षणिक क्षेत्रात आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर व्हावा यासाठी संशोधन. | वाहतुकीच्या नियमांचे पालन. |
| | | | |

शेवटच्या रिकाम्या चौकोनात या चारही मार्गांची तुम्हांला माहीत असलेली उदाहरणे लिहा. तुमच्या वहीत तक्ता तयार करा.

तुमच्या परिसरातील सामाजिक काम करीत असलेल्या काही संस्थांची किंवा व्यक्तींची यादी तयार करा.

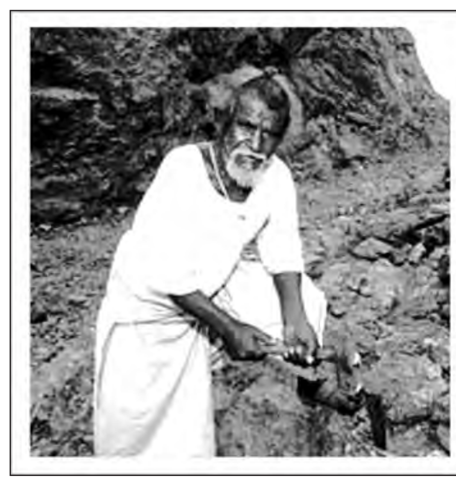
## ४. सामर्थ्य एकाचे

एखादी सामान्य व्यक्ती जबरदस्त इच्छाशक्तीने किंवा ध्येयाने प्रेरित होऊन आणि कठोर परिश्रमाने त्यांच्या परिसरात किंवा जगात महत्त्वाचा बदल घडवू शकते. खाली काही उदाहरणे दिली आहेत.

सामाजिक बदल घडवण्यासाठी कठोर परिश्रम केलेल्या एका व्यक्तीचा शोध घेण्यासाठी मुलांना प्रवृत्त करा.
त्या व्यक्तींच्या कार्याबद्दल थोडक्यात माहिती वहीत लिहायला सांगावे व वर्गात सादरीकरण घ्यावे.



**मलाला युसुफझाई** हिला अवघ्या पंधराव्या वर्षी नोबेल पारितोषिक मिळाले. पाकिस्तानच्या उत्तर–पश्चिम भागातील शाळेत मुलींना शिक्षण घेण्यास तालिबानने बंदी घातली होती. तेव्हा तिने तालिबान संघटनेच्या या निर्बंधाला आव्हान दिले. मुलींना शिक्षणाचा हक्क आणि महिलांचे सबलीकरण यासाठी तिने लढा दिला.



गेहलोर हे बिहार राज्यातील एक लहान खेडे आहे. या खेड्यातील गावकऱ्यांना शेजारील मोठ्या गावात जायला वाटेत मोठ्या दगडी डोंगराचा अडथळा होता. तो टाळून शेजारच्या शहरात जाण्यासाठी ५० कि.मी. चालत जावे लागत असे. लोकांचे हे कष्ट पाहून त्या गावातील **दशरथ मांझी** यांनी एक छिन्नी व हातोडा घेऊन त्या डोंगराचे दगड फोडायला सुरुवात केली. तेव्हा इतर गावकरी त्याची चेष्टा करत. ते दशरथला सांगत की एकट्याने डोंगर फोडणे शक्य नाही. लोकांच्या अशा टीकेने खचून न जाता दशरथने डोंगर फोडण्याचे काम चालूच ठेवले. बावीस वर्षांच्या सतत मेहनतीने त्या डोंगरातून रस्ता खोदण्यात त्याला यश आले.



कचरा व्यवस्थापन आणि सुलभ शौचालय बांधणे या सामाजिक कार्यासाठी **बिंदेश्वर पाठक** यांचे नाव आवर्जून घेतले जाते. त्यांनी 'सुलभ इंटरनॅशनल' ही संस्था सुरू केली. सार्वजनिक ठिकाणी शौचालये उपलब्ध नसल्यामुळे नागरिकांचे विशेषत: महिलांचे खूप हाल होतात. लोकांची अडचण दूर करण्यासाठी बसस्टॉप, उद्याने, मंडई अशा सार्वजनिक जागी 'सुलभ' संस्थेने शौचालये बांधली. भारत सरकारने बिंदेश्वर पाठक यांना 'पद्मभूषण' हा राष्ट्रीय सन्मान दिला.

## ५. स्वबदलाचा प्रकल्प

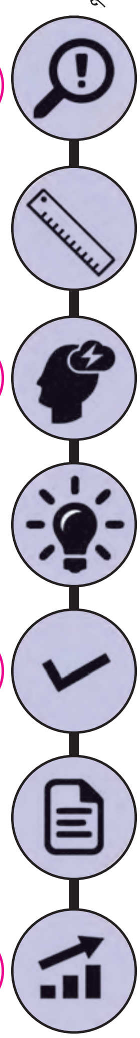


''दुसऱ्या व्यक्तींमध्ये जो बदल करायचा आहे तो बदल आधी स्वत:मध्ये करा व आचरणात आणा'' – महात्मा गांधी

- जेव्हा समाजात एखादा बदल करायचा असतो तेव्हा तो बदल आधी स्वत:त करावा लागतो.
- स्वत:त बदल करू शकलात तरच तो बदल दुसऱ्यांना करण्यास सांगताना आत्मविश्वास वाटेल.
- व्यक्तीतील बदलाची ही योजना प्रत्येक व्यक्तीने स्वत: पूर्ण केली पाहिजे.
- स्वत:तील बदल कसा साध्य करायचा त्यासाठी मार्गदर्शन करणारे काही टप्पे खालील उदाहरणात दाखवले आहेत.

स्वत:तील बदलाच्या एका प्रकल्पाचे उदाहरण दिले आहे. मुलांना अर्थपूर्ण व महत्त्वाची वाटेल अशी एखादी सामाजिक बदलाची योजना आखण्याचे स्वातंत्र्य द्या. ही योजना राबवण्यासाठी उदाहरणात ज्या पायऱ्या किंवा टप्पे दिले आहेत ते केवळ मार्गदर्शनासाठी आहेत. बदलाची जी योजना मुले स्वत:साठी निवडतील ती त्यांनी एक महिना राबवायची आहे. त्याचा अहवाल वहीत लिहायचा आहे.

**शीर्षक :** घरातील प्लॅस्टिकच्या वस्तूंचा व कागदाचा वापर कमी करणे.



१ **समस्येचे स्वरूप**
घरातून निरूपयोगी म्हणून बाहेर जाणारा कागद व प्लॅस्टिकचा कचरा कमी करणे.

२ **समस्येचे प्रमाण**
घरात साठवणाऱ्या कचऱ्याचे प्रमाण ठरवण्यासाठी कचऱ्याच्या बादलीवर १/४, १/२, ३/४, पूर्ण भरलेली अशा खुणा करणे. पाच दिवस रोज बादलीत किती कचरा जमला त्याची नोंद करणे. या पाच दिवसांच्या कचऱ्यावरून कागद व प्लॅस्टिकचा किती कचरा टाकाऊ असतो हे ठरवणे.

३ **विचारमंथन**
कोणत्या प्रकारचे कागद आणि प्लॅस्टिक कचऱ्यात जाते त्याची यादी करा. उदा. धान्य, भाज्या, खाद्यपदार्थांच्या रिकाम्या प्लॅस्टिकच्या पिशव्या, चॉकलेटचा कागद, फाटलेले कागद, कागदी पिशव्या यांसारखा कचरा.

४ **पर्यायी मार्ग शोधणे**
प्लॅस्टिकच्या तसेच कागदाच्या कोणत्या गोष्टी तुम्ही कचरापेटीत टाकणे टाळाल? कसे? का? त्याचा पर्याय काय?

५ प्लॅस्टिक आणि कागदाचा कचरा कमी करण्यासाठी तुम्हाला जे उपाय सुचले असतील ते कमीत-कमी एक आठवडा करून पहा.

६ या सात दिवसांत कचरापेटी किती भरली याची नोंद ठेवा. जर कचऱ्याच्या पातळीत (प्रमाणात) काहीच फरक झाला नसेल तर पुन्हा तिसऱ्या टप्प्यावर जाऊन भिन्न पर्यायांचा विचार करा. मात्र कचऱ्याचे प्रमाण थोडे जरी कमी झालेले दिसले तर समस्या सोडवण्याचे तुमचे प्रयत्न योग्य दिशेने आहेत असे समजून हा बदल चालू ठेवा.

७ **प्रकल्प अहवाल**
समस्या सोडवण्यासाठी संपूर्ण प्रक्रियेतील अनुभवांची नोंद वहीत करा.

## स्व-बदल करण्यासाठी काही प्रकल्प



दर महिन्याचा वीज, पाणी,
पेट्रोल इत्यादींचा वापर कमी करणे.



रोज एक तास वाचायला आणि लिहायला शिकवणे.



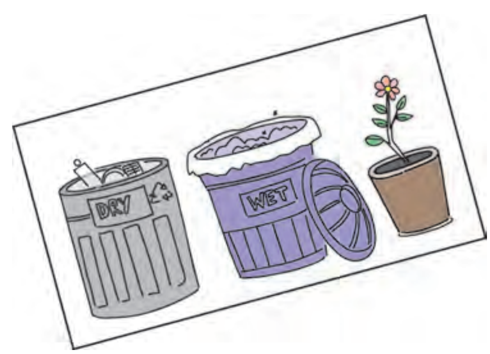
रोज एक तास बहीण-भावाला अभ्यासात मदत करणे.



रोज एक तास घरकामात मदत करून
इतरांच्या कामाचा भार थोडा कमी करणे.



आपण ज्या विषयात मागे पडतो आहोत
त्या विषयात आपली प्रगती करणे.




घरातील ओला कचरा आणि सुका कचरा यासाठी वेगवेगळ्या कचरापेट्या तयार करणे. ओल्या कचऱ्यापासून सेंद्रिय खत तयार करणे.

## ६. सामाजिक बदल–प्रकल्प

स्वत:त बदल करण्याच्या कल्पना यशस्वीपणे राबवल्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास वाढला असेल. आता बदलाचा दृष्टिकोन जरा व्यापक करूया.

सभोवतालच्या समाजातील काही प्रश्न किंवा समस्या तुम्हांला लक्षात आल्या असतील तर ती परिस्थिती कशी बदलता येईल याचा विचार करा.

सामाजिक बदल घडवण्यासाठीच्या प्रकल्पांच्या पायऱ्या किंवा टप्पे नमुन्यासाठी दिले आहेत ते अभ्यासपूर्वक वाचा.

विद्यार्थ्यांचे गट करून सामाजिक बदलाचे प्रकल्प करण्यास सांगावे. या प्रकल्पासाठी तीन महिन्याचा वेळ द्यावा. प्रकल्पासाठी परिसरातील सामाजिक प्रश्न निवडणे, तो प्रश्न सोडविण्यासाठी आवश्यक साधनसामग्री उपलब्ध आहे का ते तपासणे आणि समाजाचा प्रत्यक्ष सहभाग मिळविण्याची गरज या विषयी मार्गदर्शन करावे.



### पहिली पायरी : सामाजिक समस्येची निवड.

● सामाजिक बदल करण्यासाठी समस्येची निवड खूप काळजीपूर्वक करावी. दुसऱ्यांच्या वेदनेने तुम्ही कधी फार अस्वस्थ झाला होतात का ते आठवून पहा.

● एखादी घटना किंवा प्रसंग पाहून कधी तुमच्या डोळ्यांत पाणी आले होते का? ती समस्या सोडवण्यासाठी तुम्ही काही मदत करू शकता असे तुम्हांला वाटते का?

● या पद्धतीने तुम्हांला समस्या निवडता न आल्यास तुमच्या परिसरातील मित्रांच्या घरी जाऊन त्यांच्या समस्यांविषयी त्यांना प्रश्न विचारा. त्यांच्या अडचणी समजून घ्या. या मुलाखतींमधून तुम्हांला ज्या समस्या समजतील त्यांची यादी करा.



### दुसरी पायरी : बदल करण्यासाठी समस्या निश्चित करणे.

● तुमच्या परिसरातील ज्या समस्यांची यादी तयार केली आहे त्या समस्यांबद्दल पुढील प्रश्न स्वत:ला विचारा.

१. ही समस्या तुमच्या दृष्टीने  खूप मोठी आहे का? जसे : गावातील सर्व व्यक्तींना साक्षर करणे. तसेच ती समस्या फार लहान नसावी. जसे घराच्या मागच्या अंगणात १ झाड लावणे.

२. हा बदल घडवण्यासाठी लागणारा पैसा आणि मानवी मदत तुमच्या गटाला करता येणे शक्य आहे का?

३. हा बदल घडवण्यासाठी जे कौशल्य, माहिती आवश्यक आहे ती तुमच्या गटाकडे आहे ना? तुम्ही जो बदल किंवा सुधारणा करणार आहात तिचे मोजमाप करता येईल का?



### तिसरी पायरी : समस्या स्पष्ट शब्दात मांडणे.

● समस्या आणि त्यासंबंधी तुम्ही निश्चित केलेली कृती स्पष्ट शब्दात मांडणे. उदा. आमच्या परिसरातील निरक्षरतेचे प्रमाण जास्त आहे ही समस्या आहे. त्यासंबंधी आमच्या गटाने पाच व्यक्तींना साक्षर करायचे ठरवले आहे. त्यामुळे त्यांना साधी वाक्ये वाचता व लिहिता आली पाहिजेत. अशीच प्रत्येक गटाने समस्येची स्पष्ट मांडणी करायची. उदा. ............ ही समस्या आहे. त्यासंबंधी आम्ही ............ करणार आहोत. त्यामुळे  ............ झाले पाहिजे.



**चौथी पायरी : समस्या सोडवण्याचे मार्ग**

● तुम्ही निवडलेली समस्या सोडवण्यासाठी त्या समस्येसंबंधी तज्ज्ञ व्यक्तींशी/पालकांशी बोलून त्यांचे मार्गदर्शन घ्या. गटातील सर्व मुलांना समस्या सोडवण्यासाठी सुचलेल्या कल्पना समजून द्या. शिक्षकांशी व पालकांशीही त्या विषयावर बोला. उदा. समस्या सोडवण्यासाठी म्हणजे निरक्षर प्रौढांना साक्षर करण्यासाठी पुढील पर्यायांचा विचार करता येईल.

१. त्या प्रौढांना शिकण्यास प्रोत्साहन देणे.

२. त्या अशिक्षित प्रौढांना त्यांच्या सोयीच्या वेळी गटातील मुलांनी शिकवणे.

तुम्ही कोणाला साक्षर करायचे ठरवले आहे आणि त्यांच्यासाठी कोणता मार्ग योग्य आहे यावर तुमची पर्यायी मार्गाची निवड ठरेल.



**पाचवी पायरी : योजना सादर करणे.**

● निवडलेली समस्या सोडवण्यासाठी कृती आराखडा तयार करणे.

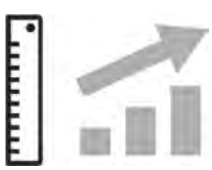
● वर्गातील सर्व मुलांना तुमची योजना समजावून सांगणे. त्यावर वर्गातील इतर मुलांच्या प्रतिक्रिया विचारात घेणे.

**सहावी पायरी : समस्या सोडवण्यासाठी प्रत्यक्ष कृती.**

● हा टप्पा थोडा अवघड असतो.

● तुमच्या योजनेप्रमाणे प्रत्यक्ष कृती करताना काही अडथळे येऊ शकतात. तुम्हांला त्या अडचणी दूर करण्याचे मार्ग ऐनवेळी शोधावे लागतात.

● हे अडथळे दूर करण्यासाठी गरज असल्यास शिक्षकांची किंवा पालकांची मदत घ्या.



**सातवी पायरी : बदल किती झाला त्याचे मापन.**

● समस्येच्या संदर्भात काही विधायक बदल घडवण्यात तुम्ही यशस्वी झालात का?

● ज्या स्थितीपासून तुम्ही सामाजिक बदलासाठी प्रयत्न केले त्यात थोडी देखील सुधारणा झाल्यास ते तुमचे यश आहे.

● शक्य असल्यास बदलाचे मापन करा किंवा शब्दात वर्णन करा.

● जर काहीच बदल झाला नसेल तर काय चुकले याची कारणमीमांसा करा.

**आठवी पायरी : बदलाचा लेखी अहवाल तयार करणे.**

● समूहाच्या समस्या सोडवण्यासाठी किंवा परिस्थितीत बदल करण्यासाठी तुमच्या गटाने जे काम केले त्याचे फोटो काढा.

● तुमच्या कामामुळे त्या लोकांना काय व कसा फायदा झाला ते त्यांच्याकडून समजून घ्या.

● फोटो, अन्य पुरावे आणि लेखी प्रतिक्रिया प्रकल्प वहीत चिकटवा.



**नववी पायरी : स्वत:ची पाठ थोपटा.**

● सामाजिक बदल किती दिसून आला यापेक्षा तुम्ही समाजाच्या प्रश्नांबद्दल जाणीवपूर्वक जी कृती केली ते खूप कौतुकास्पद आहे.

● सामाजिक बदलाचे काम तुम्ही पूर्ण क्षमतेने केले असेल तर स्वत:ची व गटाची पाठ थोपटून कौतुक करा.

सामाजिक बदलासाठी काही नमुना प्रकल्प खाली दिले आहेत. मात्र योग्य वाटतील ते प्रकल्प निवडण्याचे स्वातंत्र्य तुम्हांला आहे.

१. शाळेतील स्वच्छतागृहांची अवस्था सुधारणे.
२. शाळेतील परिसर नियमित स्वच्छ ठेवण्यासाठी व्यवस्था करणे.
३. शाळेच्या परिसरात वृक्षारोपण करून त्यांची काळजी घेणे.
४. तुमच्या गल्लीतील किंवा इमारतीतील कचऱ्याचे वर्गीकरण करून ओल्या कचऱ्यापासून खत निर्माण करणे.
५. शेजारच्या एखाद्या अशिक्षित व्यक्तीला लिहायला वाचायला शिकविणे.

## माझे प्रशस्तिपत्रक

बदलासाठी योजना आखण्यापासून ते काम पूर्ण होईपर्यंत तुम्हांला जे अनुभव आले आणि त्यात कसे यश मिळवले त्याचे प्रशस्तिपत्रक स्वत:साठी तयार करा. तुमच्या प्रयत्नांचे, मेहनतीचे त्यात कौतुक करा.

## मूल्यमापन

| भारांश – २०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **निकष** | **उत्तम (खूप चांगले)** | **योग्य (समाधानकारक)** | **अयोग्य (असमाधानकारक)** | **गुण** |
| स्वत:तील बदलाचा प्रकल्प सादर करणे. | स्वत:चे सामर्थ्य समजून स्वत:तील बदलाचा प्रकल्प पूर्ण केला. प्रकल्प स्पष्ट शब्दांत मांडला. संबंधित प्रश्नांना समाधान-कारक उत्तरे दिली. | स्वत:तील बदलाचा प्रकल्प पूर्ण केला. | स्वत:तील बदलाच्या प्रकल्पाची माहिती फार मोघमपणे दिली. विचार स्पष्ट नाहीत. | |
| सामाजिक बदलाचा प्रकल्प पूर्ण करणे. | सामाजिक बदलाचा प्रकल्प प्रामाणिकपणे पूर्ण केला. प्रकल्प स्पष्ट शब्दांत मांडला. त्यासंबंधीच्या प्रश्नांना समाधानकारक उत्तरे दिली. फोटो किंवा समुदायाच्या लेखी प्रतिक्रिया सादर करून सामाजिक बदलाचा पुरावा दिला. | सामाजिक बदलाचा प्रकल्प प्रामाणिकपणे पूर्ण केला. प्रकल्प स्पष्ट शब्दांत मांडला. त्यासंबंधीच्या प्रश्नांना समाधानकारक उत्तरे दिली. परंतु सामाजिक बदलाचा पुरावा म्हणून फोटो आणि समुदायाच्या लेखी प्रतिक्रिया सादर केल्या नाहीत. | सामाजिक बदलाच्या प्रकल्पाबाबत स्पष्टता नाही. सामाजिक बदलासाठी काय कृती आणि का व कशा केल्या ते स्पष्ट नाही. | |


धैर्यधर, तुझ्यात काहीच कमी नाही का रे?
आहे ना! एक गोष्ट आहे जी मी इतक्या वर्षात शिकलो नाही.
चला! काहीतरी सापडले. काय आहे ते?
कला निर्माण करणे किंवा त्याचा रसास्वाद घेणे.
तुझ्या मते तुला हे जमत नाही?
(उदास होऊन) दुर्दैवाने! मी धैर्यशील बनण्यात इतका व्यस्त होतो की आधी मानव व्हायला पाहिजे हेच विसरलो.
आपल्या आजूबाजूच्या कलेशी जोडून घेता येणे ही मानवासाठी खूप मोठी देणगी आहे.... आपण दोघे मिळून शिकायचे का? तुला काय वाटतं?

# ५ कला रसास्वाद-दृश्य कला

**कलेतील सौंदर्य समजून घेतांना..**

CIEEHT

**उद्‌दिष्टे :**

(१) मानवी जीवनामध्ये असणारे कलेचे महत्त्व स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे. विविध दृश्य कला प्रकारांची नावे व दृश्य कला प्रकारातील मूलभूत पाच घटकांची नावे सांगता येणे.
(२) दैनंदिन आयुष्यात वापरले जाणारे कलाप्रकार ओळखता येणे, काही प्रसिद्ध कलाकारांची नावे सांगता येणे.
(३) 'एकच भावना किंवा प्रसंग प्रत्येक कलाकार त्याच्या शैलीतून वेगवेगळ्या पद्धतीने व्यक्त करू शकतो' या वाक्याचे समर्थन करता येणे.
(४) एखादा कलाविष्कार निर्माण करून स्वतःची अभिव्यक्ती करणे.
(५) एखाद्या कलाविष्कारामध्ये दृश्य कलांतील पाच मूलभूत घटक कसे वापरले आहेत त्याचे स्वतःच्या शब्दांत वर्णन करणे व एखादा कलाविष्कार का आवडला आहे याचे स्वतःच्या शब्दांत स्पष्टीकरण देता येणे.

## १. थोडी गंमत करूया..

एक देशभक्तीपर गीत निवडा ते गाणे वर्गात मोठ्या आवाजात ऐकवा विद्यार्थ्यांनी ते गाणे ऐकून त्याचा आनंद घ्यावा.

## २. थोडा विचार करू :



समुद्र किनारी फिरताना वाळूचा किल्ला बनवावा किंवा वाळूवर काही लिहावे असे वाटले आहे का? हो / नाही



एखाद्या गोष्टीचा विचार करताना नकळत तुम्ही कागदावर चित्र किंवा नक्षी काढता का? हो / नाही

१. खालील मुद्द्यांवर चर्चा करा.
- गाणे ऐकताना तुम्हांला नाचावेसे किंवा पायाने ठेका धरावेसे वाटले का ?
- तुमचे शरीर संगीतावर डोलत होते का?
- गाणे ऐकताना तुम्हांला देखील अधिक उत्साह वाटला का? असे का झाले?

२. विद्यार्थ्यांना प्रत्येक प्रश्न वाचून दाखवा. हो/नाही हे हात वर करून दर्शवायला सांगा. प्रश्नातील सर्व कृती ठरवून केल्या होत्या की त्यांच्या नकळत झाल्या याबद्दल विचार करायला लावा.



तुम्ही आनंदी असताना एखादे गाणे गुणगुणावे किंवा नाचावे असे वाटले आहे का? हो / नाही



एखाद्या विषयी बोलताना त्याची/तिची नक्कल करावी असे वाटले आहे का? हो / नाही



एखादी घटना रंगवून सांगण्यातली मजा तुम्ही अनुभवली आहे का? हो / नाही

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

*सर्व माणसांना व्यक्त होण्याची गरज भासत असते. स्वतःचे विचार, मते, भावना प्रकट करण्याची मनापासून इच्छा होत असते. अभिव्यक्ती ही जगण्यासाठी श्वास घेण्याइतकीच महत्त्वाची आहे. कधी-कधी ही अभिव्यक्ती शब्दांच्या माध्यमातून होते पण अनेकदा माणसाला कलेचा आधार घ्यावा लागतो. कला प्रत्येक माणसात उपजतच असते. माणसाच्या अस्तित्वाच्या अगदी सुरुवातीच्या काळापासून विविध प्रकारच्या कलांची निर्मिती करण्याचा त्याचा प्रयत्न आपल्याला दिसतो. जगातील सर्व संस्कृतींमध्ये कलेची भरभराट झालेली दिसते. बहुतेक लोकांना कलेमध्ये रुची असते. कला निर्माण करणे, अनुभवणे किंवा त्यासाठी आर्थिक मदत करणे या प्रकारे लोक कलेशी जोडलेले असतात.*

## ३. कला म्हणजे काय?

कलेची एक अत्यंत सोपी व्याख्या प्रख्यात चित्रकार श्री. देवीप्रसाद नमूद करतात ती अशी – ''जी कृती सौंदर्यपूर्ण आहे व माणसासाठी अर्थपूर्ण आहे, अशी कुठलीही कृती म्हणजे कला.'' म्हणजे तुम्ही जे काही कराल, ते जर सौंदर्यपूर्ण असेल, माणसांसाठी अर्थपूर्ण असेल तर ती कृती ही कलाच ठरते. आपण सर्वच एका प्रकारे कलाकार आहोत. फक्त स्वतःमधील कलेचा आणि कलाकाराचा विकास करण्याची गरज आहे.

## ४. दैनंदिन आयुष्यात लपलेली कला ओळखणे :

कलेशिवाय आपले आयुष्य नीरस व कंटाळवाणे होईल. कलेमुळे आयुष्य सुंदर आणि आनंदमय होते. आपले आयुष्य कलेने वेढलेले आहे. रांगोळी, चित्रपट, भरतकाम, कपड्यातील रंगसंगती, विविध केशरचना अशी कलेची अनेक उदाहरणे आपल्याला दिसतात.

व्यंगचित्रे ही अशीच दैनंदिन जीवनात पाहत असलेली कला आहे. **ज्या चित्रामध्ये कमीत कमी रेषा, कल्पकता, विनोदबुद्धी** असते ते उत्तम व्यंगचित्र असते.

वर्गातील मुलांचे गट करा. त्यांना त्यांच्या रोजच्या जीवनातील कलेची उदाहरणे शोधायला सांगा. प्रत्येक गटाने वर्गासमोर माहिती सादर करावी. एखाद्या विषयावर व्यंगचित्रे काढण्यास सांगावीत.







तुम्हांला रोजच्या जीवनातील कलेची आणखी काही उदाहरणे शोधता येतील का?

## ५. कलाप्रकारांची ओळख :

संगीत, नृत्य, नाट्य, शिल्पकला, चित्रकला इत्यादी कला निर्मितीच्या माध्यमांना 'कलाप्रकार' असे म्हणतात. प्राचीन भारतात चौसष्ट पारंपरिक कलांमध्ये प्रवीण असणे हे सुसंस्कृतपणाचा पाया मानले जायचे. कला प्रकारांचे सामान्यपणे केले जाणारे दोन भागांतील वर्गीकरण समजून घेऊया.

### दृश्य कला :

दृश्य कलांमध्ये चित्रकला, शिल्पकला, ठसेकाम, भरतकाम, छायाचित्रण (फोटोग्राफी), व्हिडिओ निर्मिती, चित्रपट निर्मिती, साहित्य, वास्तू कला इत्यादींचा समावेश होतो.






### प्रयोगजीवी कला :

या कलांमध्ये अशा कलाप्रकारांचा समावेश होतो ज्यात व्यक्ती किंवा व्यक्तींच्या समूहाने प्रेक्षकांसमोर आपली कला सादर करणे अपेक्षित असते. या कलाप्रकारांच्या सादरीकरणासाठी कलाकाराच्या प्रत्यक्ष उपस्थितीची गरज असते. यामध्ये नृत्य, संगीत, नाटक, नाट्यवाचन, मूकाभिनय, कठपुतळी, सर्कस, काव्यवाचन, भाषणकला इत्यादींचा समावेश होतो. या प्रकरणात आपण दृश्य कलांविषयी अधिक जाणून घेऊया.

## ६. निसर्गातील कला अनुभवणे :

विद्यार्थ्यांचे गट करा. शाळेच्या व घराच्या परिसरातील वृक्ष, रोपटी, फळे इत्यादींचे निरीक्षण करा. प्रत्येक गटाने शक्य तितक्या रंगांची व छटांची पाने, फुले, फळे, फांद्या गोळा कराव्यात. त्यातील जवळ-जवळचे रंग एकमेकांशेजारी ठेवून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे एक रंगचक्र तयार करा. एकमेकांचे रंगचक्र बघायला वेळ द्या.

**चर्चा करा :**
किती वेगवेगळ्या प्रकारच्या रंगछटा सापडल्या? पानांचे रंग आणि ऋतू यांचा काही संबंध दिसून येतो का? सर्व पानांचा वास सारखाच आहे का? पानांचा स्पर्श, आकार आणि त्यावरील नक्षी समान आहे का?

### रंगचक्र





**रंगसंगती :** निसर्गात जे रंग दिसतात त्याचे प्रमुख कारण प्रकाश हे आहे. कलेच्या दृष्टीने रंगाबद्दलची माहिती घेणे इष्ट ठरते.



**प्रथम श्रेणीचे रंग :** तांबडा (लाल), पिवळा, निळा हे प्राथमिक रंग किंवा प्रथम श्रेणीचे रंग यांना मूळ रंग असेही म्हणतात. कारण ते कोणत्याही रंगमिश्रणाने तयार होत नाहीत.

**द्‌वितीय श्रेणीचे रंग :** दोन मूळ रंगद्रव्यांच्या मिश्रणातून तयार होणारा रंग म्हणजे दुय्यम किंवा द्‌वितीय श्रेणीचा रंग.

**तृतीय श्रेणीचे रंग :** एक मूळ रंग व दुय्यम रंग यांच्या मिश्रणातून तृतीय श्रेणीचे रंग तयार होतात.

सर्वच रंग जर आपण एकाच चित्रात वापरले तर चित्र मुळीच चांगले दिसणार नाही. चित्रात गोंधळ दिसेल. संगीतामध्ये अनेक राग आहेत. त्या रागांत विशिष्ट स्वर निवडून वापरल्यामुळे त्यात एकसूत्रीपणा निर्माण होतो. चित्र तयार करतानाही अशीच सुसंगत रंगांची निवड केली तर चित्र आकर्षक दिसेल. कोणताही मूळ रंग घेतल्यास त्या प्राथमिक रंगाच्या घटकातून तयार होणारे दुय्यम रंग हे त्याचे संबंधित रंग. उदा. हिरवा व नारिंगी (केशरी) हे पिवळ्याचे संबंधित रंग आहेत. नारिंगी व जांभळा हे लाल रंगाचे तर हिरवा व जांभळा हे निळ्या रंगाचे संबंधित रंग आहेत. या रंगसंगतीमुळे सुसंवाद साधला जातो.

## नैसर्गिक रंग तयार करणे.



परिसरातील अनेक भाज्या, फळे, फुले, पाने यांपासून रंग बनविता येऊ शकतात. उदाहरणार्थ, बीटपासून लाल रंग, पालकापासून हिरवा, हळदीपासून पिवळा. तुमच्या परिसरातील नैसर्गिक गोष्टींपासून शक्य तितके रंग तयार करा.

## दगडांमध्ये विविध आकार बघता येणे :



विद्यार्थ्यांना परिसरातून विविध आकाराचे दगड गोळा करायला सांगा. त्यांनी त्यांची कल्पनाशक्ती वापरून त्या दगडांचा आकार कोणत्या वस्तू किंवा प्राण्यासारखा दिसतो याचा विचार करावा. फक्त तो आकार स्पष्टपणे बाहेर येण्यापुरता दगड रंगवावा. कुठल्याही प्रकारचे रंग वापरता येतील.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

*हजारो वर्षांपासून मानव निसर्गातील रंग, आकार, आवाज व बदलत्या ऋतूंपासून प्रेरणा घेत आला आहे. आपण जसजशी निसर्गाशी जवळीक साधतो, निसर्गाशी नाते प्रस्थापित करतो, तसतशी आपल्याला निसर्गातील सौंदर्याची प्रचिती येते आणि आपली सौंदर्यदृष्टी विकसित होते. हीच सौंदर्यदृष्टी मग आपल्या कलेत देखील प्रकट होते. कलेचा उत्तम आविष्कार निर्माण करण्यासाठी सर्वप्रथम आपण निसर्गाचे निरीक्षण करून त्यातून शिकले पाहिजे.*

## ७. जरा कल्पक होऊ या :

### हातापायांच्या ठशांमधून चित्र



स्वतःच्या हातापायांचे ठसे वापरून त्यातून एखाद्या प्राण्याचे, पक्ष्याचे किंवा वस्तूचे चित्र तयार करा. एकमेकांची चित्रे समजून घ्या.

### शिल्पकला :



खडू, साबण, रंगीत तेलखडू (क्रेओन) वर कर्कटक किंवा कात्री वापरून कोरीव नक्षी काढा. स्वतःच्या कल्पनेने नक्षी तयार करा. मातीपासून विविध प्रकारच्या वस्तू, खेळणी, फळे, भांडी तयार करणे हीदेखील शिल्पकला आहे.

### कोरीव नक्षीकाम :

ज्या प्रमाणे खडूवर किंवा साबणावर किंवा तेलखडूवर कोरीव नक्षीकाम केले, त्याचप्रमाणे भारतातील विविध प्रार्थनास्थळांवर कोरीव नक्षीकाम केलेले आपल्याला दिसते. शक्यतो तुमच्या परिसरातील एखाद्या कोरीवकाम केलेल्या इमारतीला भेट देऊन निरीक्षण करा.



सूर्य मंदिर कोणार्क



जैन मंदिर



ताज महाल



सुवर्ण मंदिर, अमृतसर



चर्च

## ८. विविध दृश्य कला :



**द्विमितीय कला**

तैलचित्र / चारकोल
ॲक्रेलिक / पेन्सिल
क्रेओनने काढलेले चित्र,
काचेवर काढलेले चित्र,
फोटो, पोस्टर, व्यंगचित्र,
मेंदी, रांगोळी, जलरंग वापरून
काढलेले चित्र.



**इलेक्ट्रॉनिक कला**

संगणक वापरून चित्र,
व्हिडिओ, फोटो,
पोस्टर निर्मिती,
संगणक वापरून
व्यंगचित्र काढणे.

मुलांचे गट करा. प्रत्येक गटाने दिलेल्या कलाप्रकारांपैकी एक विशिष्ट कलाप्रकार निवडून त्यावर अधिक माहिती शोधून त्यावर वर्गात गटाने सादरीकरण करावे.



**त्रिमितीय कला**

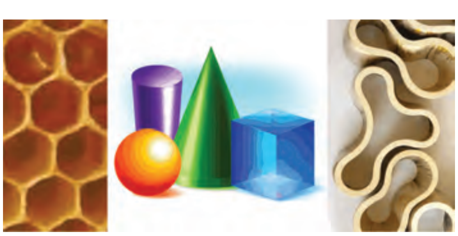
शिल्पकला, लाकडावर कोरलेले
चित्र, कागदापासून वस्तू, प्राणी
तयार करणे, रंगमंच व्यवस्था,
भरतकाम, विणकाम, शिवणकाम

## ९. दृश्य कलेतील पाच मूलभूत घटक :

कोणतीही दृश्य कला-द्विमितीय किंवा त्रिमितीय-ही एक किंवा अधिक मूलभूत घटकांनी बनलेली असते. कोणत्याही दृश्य कलेत हेच पाच मूलभूत घटक पाहायला मिळतील. तयार झालेल्या कलाविष्काराचे सौंदर्य कलाकाराने हे घटक कशा पद्धतीने वापरले आहेत यावर ठरते.



**रेषा :** रेषा या विविध हेतू साध्य करण्यासाठी वापरल्या जातात. उदाहरणार्थ, एखाद्या शब्दावर, शब्द समूहांवर भर देणे, नक्षी तयार करणे, आकार निर्माण करणे. रेषेच्या विशिष्ट रचनेमुळे चित्रात खोलीचा, अंतराचा आभास निर्माण होतो. उदा. क्षितिज रेषेवर एकाच बिंदूतून मिळणाऱ्या रेषा, आगगाडीचे रुळ.



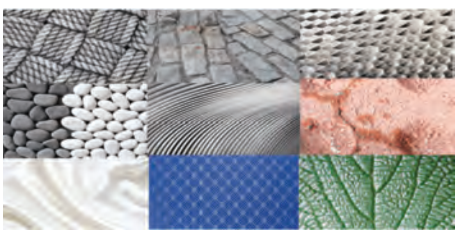
**आकार :** चित्रातील एखाद्या क्षेत्राची निश्चित व्याप्ती म्हणजे आकार. दृश्य कलेत तीन प्रकारचे आकार वापरले जातात. १. भौमितिक आकार (वर्तुळ, चौकोन, त्रिकोण इत्यादी). २. नैसर्गिक आकार (पाने, फुले, माणसे इत्यादी). ३. अमूर्त आकार (चिन्ह, प्रतीक इत्यादी). विविध आकारांचा वापर करून कलाविष्कारात सौंदर्य व अर्थ निर्मिती केली जाते.



**रंग :** रंगांचा योग्य वापर केल्याने पाहणाऱ्याला कलाविष्कार जास्त आवडतो, त्यात रस निर्माण होतो, पाहणाऱ्यासाठी एक प्रकारचे भावनिक आवाहन निर्माण होते, काही विशिष्ट भाग ठळकपणे अधोरेखित होतात.



**छायाभेद :** छायाप्रकाशाच्या विविध श्रेणी म्हणजे छायाभेद. एखाद्या वस्तूवर प्रकाश पडला तरी त्या प्रकाशाच्या कमी जास्तपणामुळे त्यातील छायेचे प्रमाण कमीजास्त होते व छायाभेदामुळे वस्तूच्या घटनेची जाणीव होते. वास्तववादी चित्रात अशा प्रकारचे विविध छायाभेद आपल्याला दाखवावे लागतात.



**पोत :** एखादी वस्तू स्पर्शाने कशी जाणवते त्याला त्या वस्तूचा पोत म्हणतात. वस्तूंचे तलम, खडबडीत, टोकदार इत्यादी विविध प्रकारचे पोत असतात. ते पोत जर कलाकाराला कलाविष्कारात जसेच्या तसे दाखवता आले तर पाहणाऱ्याला जास्त रस निर्माण होतो व कलाविष्कार जास्त जिवंत वाटतो.

**स्थिरचित्र :** मुख्यत्वे करून निर्जीव वस्तूंच्या रचनेचे काढलेले चित्र म्हणजे स्थिरचित्र. विविध स्थिरचित्रांमध्ये वरील पाच घटक कसे वापरले जातात याचे निरीक्षण करा.





**स्मरणचित्र :** आपल्या अनुभवातून चितारलेले प्रसंग, दृश्य यांना स्मरणचित्र म्हणतात. विविध स्मरणचित्रांमध्ये वरील पाच घटक कसे वापरले जातात याचे निरीक्षण करा.

विद्यार्थ्यांना एक स्थिरचित्र व एक स्मरणचित्र काढण्यास सांगावे.

## ११. चला शिकूया :

### अक्षरलेखन

देवनागरी व रोमन अक्षर लिपीतील सर्व अक्षरे शक्यतो वर्तुळ, वर्तुळखंड, त्रिकोण, चौकोन, सरळरेषा यावर आधारित आहेत.

अक्षर लेखनासाठी लागणारी उपकरणे :

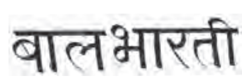
(१) ब्रश (२) कट्निब्ज
(३) बोरु (४) स्केचपेन
(५) कट्स्केचपेन (६) मार्कर्स
(७) फ्लॅट ब्रश इत्यादी



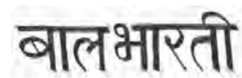
विविध उपकरणे वापरल्याने अक्षराचे वळण कसे वेगळे होते ते खाली पाहता येईल.



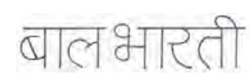

(१) ब्रश



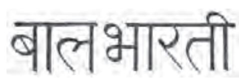

(२) कट्‌निब्ज




(३) बोरु




(४) स्केचपेन




(५) कट्‌स्केचपेन




(६) मार्कर्स



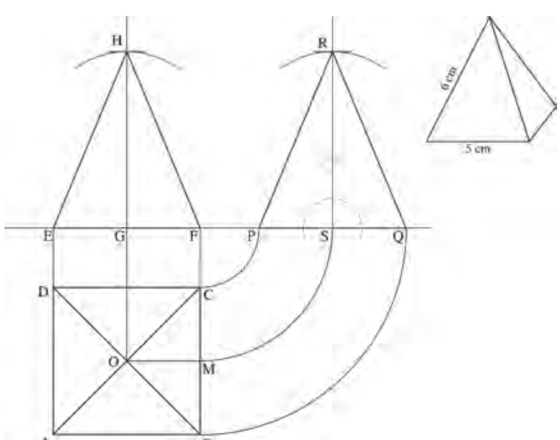

(७) फ्लॅट ब्रश

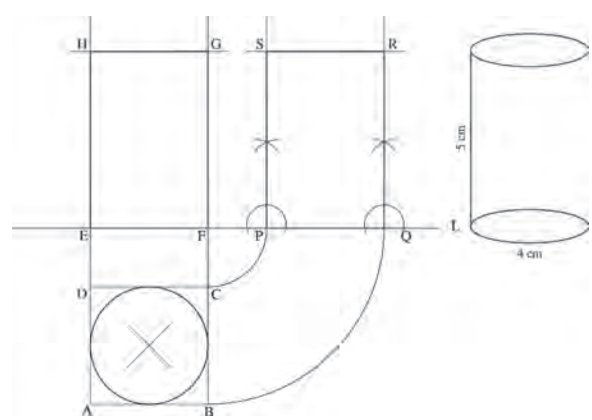
**अक्षर लेखनांचा सराव करावा.**

## भौमितिक नक्षी – कर्तव्य भूमिती

### कर्तव्य भूमिती (Plane Practical Geometry)

शालेय अभ्यासक्रमामध्ये गणित विभागात भूमितीच्या रचनांचा उपयोग होतोच. तसेच संकल्प चित्रातही विविध रचना, बाह्य आकार तसेच प्रमाणबद्‌ध रेखाटनांसाठी भौमितिक रचनांचा वापर करतात. संकल्प चित्रातही विविध रचना, बाह्य आकार तसेच प्रमाणबद्‌ध रेखाटनासाठी बारकावे, तसेच मोजमापातील बारकावे निर्माण करता येतात.



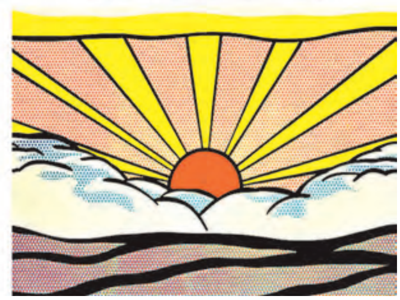

गणिताच्या पाठ्यपुस्तकांचा आधार घेऊन विविध भौमितिक रचना कशा निर्माण करता येतील, तसेच विविध भौमितिक आकार आपल्या आजूबाजूला कोठे पहायला मिळतात याबद्‌दल चर्चा करावी. अधिक माहितीसाठी QR Code चा वापर करावा.

## १२. अभिव्यक्तीतील विविधता :

खाली दिलेली वेगवेगळ्या चित्रकारांची चित्रे बघा. प्रत्येक चित्रामध्ये चित्रकाराने सूर्योदय दाखविण्याचा प्रयत्न केला आहे. मात्र प्रत्येक चित्र इतरांपेक्षा भिन्न आहे. प्रत्येक चित्रकाराची अभिव्यक्तीची शैली वेगळी आहे. त्यात काहीच चूक किंवा बरोबर नाही. प्रत्येक चित्रकाराची अभिव्यक्ती ही अत्यंत वैयक्तिक असते व त्या कलाकारासाठी अर्थपूर्ण असते. **आता प्रत्येकाने आपल्या कल्पनेप्रमाणे हव्या त्या विषयावर आपल्या आवडत्या माध्यमाचा वापर करून चित्र काढावे.** एकमेकांचे चित्र पहा. चित्रांबद्दल ती चांगली किंवा वाईट असा विचार न करता ती वैयक्तिक अभिव्यक्ती म्हणून समजून घ्या.





## १३. कलेचा रसास्वाद :

रोजच्या आयुष्यातले एक उदाहरण घेऊ. कोणताही अन्न पदार्थ बनवताना त्यात वेगवेगळे जिन्नस मिसळावे लागतात. मात्र त्या पदार्थाची अंतिम चव कशी असेल हे आपली आई/बाबा/हॉटेलमधील आचारी यापैकी कोणी स्वयंपाक केला आहे यावर अवलंबून असेल. प्रत्येक जण जरी तेच साहित्य वापरत असला, तरी त्यांचे प्रमाण आणि स्वयंपाकाची शैली वेगळी असल्यामुळे अंतिम पदार्थाची चव, रंगरूप वेगळे असते.

त्याचप्रमाणे दृश्य कलांमध्ये देखील, कलाकार कलेचे पाच मूलभूत घटक त्याच्या शैलीत कमी अधिक प्रमाणात वापरून कलाविष्कार तयार करत असतो. ते मूलभूत घटक कसे वापरले आहेत व त्याने कलाविष्काराचे सौंदर्य कसे वाढवले आहे हे समजणे म्हणजेच कलेचा रसास्वाद घेता येणे.



## १४. काही जगप्रसिद्ध कलाकार :

जगात अनेक महान कलाकार होऊन गेले. त्यातील काही निवडक जगप्रसिद्ध कलाकारांचा संक्षिप्त परिचय आपण पाहूया.



### राजा रविवर्मा (१८४८-१९०६) :

राजा रविवर्मा हे एक प्रसिद्ध भारतीय चित्रकार होते. आता केरळ समजल्या जाणाऱ्या भागामध्ये त्यांचा जन्म झाला. हिंदू देव-देवतांचे व पुराणातील प्रसंगांचे चित्र काढण्याबद्दल ते प्रसिद्ध होते. युरोपीय शैली आणि भारतीय संवेदनेचा सुंदर मिलाफ त्यांच्या चित्रात दिसतो.



### विन्सेंट व्हॅन गॉग (१८५३-१८९०) :

हे एक डच चित्रकार होते. ठळक रंग, नाट्यमय/डोळ्यांत भरणारे बोलके असे ब्रशचे फराटे हे त्यांच्या चित्राचे वैशिष्ट्य. वरील चित्रात ही सर्व वैशिष्ट्ये आपण पाहू शकतो.



### पाब्लो पिकासो : (१८८१-१९७३)

पिकासो एक स्पॅनिश चित्रकार आणि शिल्पकार होते. २० व्या शतकातले ते अत्यंत श्रेष्ठ चित्रकार समजले जातात. त्यांनी स्वतःची अशी एक खास शैली निर्माण केली ज्याला 'क्युबिझम' असे म्हटले जाते. त्यांच्या चित्रात व्यक्ती व वस्तूंच्या रेखाचित्रांचे तुकडे करून त्यांची पुनर्मांडणी करून अमूर्त आकार तयार केलेले आपल्याला दिसतात.



### जॉर्जिया ओ' कीफ (१८८७-१९८६) :

या अमेरिकन चित्रकार होत्या. त्या २० व्या शतकातल्या एक महत्त्वाच्या चित्रकार मानल्या जातात. त्यांच्या नावीन्यपूर्ण कलाकृतींसाठी त्या प्रसिद्ध आहेत. त्यांच्या चित्रांमधील ठळक फुले, नाट्यमय इमारती, नजरेत भरणारा भूप्रदेश, वाळवंट अत्यंत प्रसिद्ध झाली.

## जेमिनी रॉय : (१८८७-१९७२)



हे एक भारतीय चित्रकार होते. १९५५ मध्ये त्यांना भारत सरकारने पद्‌मविभूषण हा पुरस्कार देऊन त्यांचा गौरव केला. गुरुदेव रवींद्रनाथ टागोरांचे ते सर्वात प्रसिद्ध शिष्य होते. त्यांच्या कल्पकतेचा व नवनिर्मितीचा भारतातील आधुनिक चित्रकला विकसित होण्यामध्ये महत्त्वाचा वाटा आहे.



## अम्रिता शेरगील : (१९१३-१९४१)

भारतात होऊन गेलेल्या सर्वाधिक प्रतिभावान चित्रकारांपैकी एक असणाऱ्या अम्रिता शेरगील यांनी २८ वर्षांच्या छोट्या कारकीर्दीत भारतीय चित्रकला क्षेत्रावर आपली एक विशिष्ट छाप पाडली. त्यांच्या चित्रांमध्ये आपल्याला भारतीय व पाश्चिमात्य शैलीचा एक अनोखा मिलाफ दिसतो. त्यामुळे त्यांची चित्रे भारतीय मातीतली असली तरी वेगळी भासतात.

## के. जी. सुब्रमण्यम : (१९२४-२०१६)



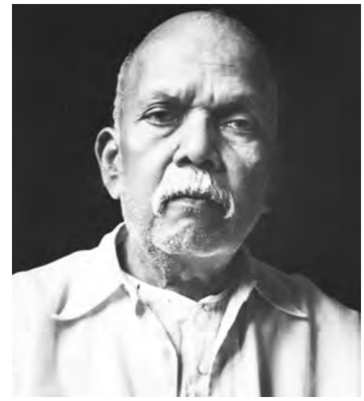
हे एक भारतीय चित्रकार होते. भारत सरकारने २०१२ मध्ये पद्‌मविभूषण पुरस्कार देऊन त्यांचा गौरव केला. ते एक अष्टपैलू व्यक्तिमत्व होते. चित्रकार, शिक्षक, कथाकार, कवी, वस्त्ररचनाकार अशा विविध भूमिका त्यांनी अत्यंत समर्थपणे पार पाडल्या. परंपरेला आव्हान देऊन जुन्या कल्पनांना तडा देण्याकडे त्यांचा कल होता.



## आबालाल रहिमान :

आबालाल रहिमान हे एक द्रष्टे, प्रतिभावंत चित्रकार होते. कोल्हापूर नगरीत कासारगल्लीत त्यांचा जन्म (१८५६ ते १८६० या दरम्यान) झाला. त्यांच्या चित्रसंचास १८८८ ला व्हाइसरॉयचे सुवर्णपदक मिळाले. राजर्षि शाहू महाराजांनी आबालाल यांची चित्रे पाहिली व आपल्या राजदरबारी चित्रकार म्हणून त्यांची नियुक्ती केली. जलरंगावर त्यांचे प्रभुत्व होते. राजदरबारी चित्रकार असताना आबालालांनी अनेक विषयांवर चित्रे काढली. प्राणी, पक्षी, शिकारी दृश्ये, पोर्ट्रेट्स, रथांतून निघणाऱ्या मिरवणुका इ. चित्रांतून त्यांची प्रतिभा दिसून येते. निसर्गचित्रे, पेन्सिल स्केचेस, शेडिंग्ज, फिंगर पेंटिग, अशा विविध तंत्रपद्धती वापरून त्यांनी चित्रनिर्मिती केली.

### शिल्पकार-रावबहादूर गणपतराव म्हात्रे (१८७६-१९४७)



रावबहादूर गणपतराव म्हात्रे (१८७६ ते १९४७) आधुनिक काळातील प्रसिद्ध महाराष्ट्रीय शिल्पकार. सर. जे. जे. स्कूल ऑफ आर्टमध्ये दाखल झाले. त्यांची गाजलेली 'मंदिर पथ गामिनी' ही शिल्पाकृती खूप नावाजली गेली. मंदिराकडे जाणाऱ्या या स्त्रीच्या शिल्पाकृतीचा पेहराव व ढब अस्सल भारतीय (महाराष्ट्रीय) असून ब्रिटिश कलेच्या प्रभावापासून ती मुक्त आहे. तिने परिधान केलेल्या नऊवारी साडीच्या चुण्यांमधून तिच्या बांध्याचे सौष्ठव व्यक्त होते. तिची केशरचना, एका पायावर भार देऊन किंचित टाच उचलून दुमडलेला पाय, त्यातून व्यक्त होत असलेला मंदिराकडे जाण्याचा अविर्भाव हे अत्यंत लालित्यपूर्ण आहे. शिवाय तिचे हात, बोटे, रेखीव चेहरा व नाजूक पाऊल यांचे शिल्पांकन मोठ्या कौशल्याने केले आहे.

त्यांनी शिल्पनिर्मितीसाठी विविध माध्यमे हाताळली तरी संगमरवरी माध्यमातील त्यांची शिल्पे या माध्यमाच्या सर्वोत्कृष्ट हाताळणीची द्योतक आहेत. आधुनिक भारतीय शिल्पकलेच्या इतिहासात त्यांचे अनन्यसाधारण असे स्थान आहे. शिल्पकलेची पश्चिमी वास्तववादी धाटणी आत्मसात करून तिचा स्वतःच्या खास शैलीत आविष्कार करणारे हे आधुनिक शिल्पकार होत.

वरीलपैकी एक कोणताही कलाकार निवडून त्यांची शक्य तितकी चित्रे पहा. त्यांच्या चित्रात ते चित्रकलेच्या मूलभूत घटकांचा वापर कसा करतात त्याचे निरीक्षण करा.

## १५. काही भारतीय लोककला :

लोककला म्हणजे लोकांची कला. प्राचीन भारतीय चित्रकला आणि कला शैली एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे सोपविल्या जातात आणि अजूनही देशातील विविध भागांमध्ये त्यांचे अस्तित्व दिसून येते. प्राचीन काळी चित्र बनविण्यासाठी माती, चिखल, पाने आणि कोळसा यांचा वापर करून नैसर्गिक रंग बनविले जात. हे रंग वापरून चामड्यावर किंवा कपड्यावर चित्रे काढली जात असत. अशाच काही विशिष्ट लोककलांबद्दल आपण माहिती समजून घेऊ.

### मधुबनी :



या कलेला मिथिला चित्रकला शैली असेदेखील म्हटले जाते कारण हिचा उगम जनक राजाच्या (रामायणातील सीतेचे वडील) मिथिला राज्यात (आता नेपाळ आणि बिहारचा काही भाग) झाला. मुख्यत्वे महिला ही चित्रे तयार करतात. यात बहुतांश भौमितिक आकार वापरले जातात. हा कलाप्रकार इतर जगाला फारसा माहीत नव्हता. मात्र ब्रिटिशांना १९३० मध्ये भूकंपग्रस्त घरांमध्ये काही मधुबनी चित्रे सापडली. त्यानंतर याला प्रसिद्धी मिळाली. बहुतेक चित्रांमध्ये देवदेवता, पाने, फुले आणि प्राणी यांचे चित्रण दिसून येते.

## वारली :



या शैलीचा उगम पश्चिम घाटांतील वारली जमातीमध्ये अंदाजे इ. स. पू. २५०० मध्ये झाला. यात प्रामुख्याने वर्तुळ, त्रिकोण, चौरस वापरून विविध आकार, मानवी आकृती व मासेमारी, शिकार करणे, सणवार, नृत्य इत्यादी दैनंदिन आयुष्यातील प्रसंग चितारले जातात. या चित्रांमधील सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे यातील मानवी आकृती. एक वर्तुळ (○) व दोन त्रिकोण वापरून यातील मानवी आकृती चितारल्या जातात. वारली चित्रकला गडद लाल किंवा इतर गडद रंगाच्या पार्श्वभूमीवर पांढऱ्या रंगाने साकारली जाते.



**गोंड :** मध्यप्रदेशामधील गोंड जमातीच्या दैनंदिन जगण्यामध्ये असलेले निसर्गाचे महत्त्व गोंड शैलीतील चित्रांमध्ये दिसून येते. ठळक व लक्षवेधी पद्धतीची रंगसंगती असलेल्या या शैलीतील चित्रांमध्ये  फळे, फुले, झाडे व प्राणी यांचे प्रामुख्याने चित्रण केले जाते. या चित्रांमधील रंग प्रामुख्याने कोळसा, शेण, झाडांची पाने व रंगीत माती यांपासून बनविले जातात. जवळून बघता ही सर्व चित्रे बिंदू व रेषांनी बनवलेली असल्याचे आपल्याला दिसून येते. आजकाल या शैलीची नक्कल अनेक ठिकाणी ॲक्रेलिकचे रंग वापरून केलेली आपल्याला दिसते.

## तंजोर :



तंजोर किंवा तंजावूर या चित्र शैलीचा उदय इ. स. १६०० मध्ये तंजावूर येथे झाला. तंजोर शैलीतील चित्रांमध्ये सोन्याचा वर्ख वापरण्याची पद्धत असून त्यामुळे या चित्रांना एक झळाळी येते. लाकडावर काढलेल्या या शैलीतील चित्रांचा विषय मुख्यत्वे देवी देवतांप्रती असणारी भक्ती भावना हा असतो. या शैलीमध्ये मराठा, दक्खनी व युरोपीय शैलीचा अनोखा मिलाफ दिसून येतो.



## कलमकारी :

कलमकारीचा शब्दशः अर्थ म्हणजे पेनाने काढलेलं चित्र. आजकाल ही शैली साडी व इतर पारंपरिक कपड्यांवर वापरलेली दिसते. यात देखील प्राणी, पक्षी, पाने, फुले व रामायण, महाभारतातील प्रसंग चितारलेले असतात.

## १६. भारतीय भरतकामाचे काही लोकप्रिय प्रकार :

फुल्कारी



चिकनकारी



जरदोसी



काशिदाकारी



राजस्थानी ठिगळकाम



## १७. कलाकाराशी संवाद :

- तुमच्या घराजवळ किंवा शाळेजवळ राहणारी कोणतीही एक कलाकार व्यक्ती निश्चित करा. चित्रकला, शिल्पकला, मातीकाम इत्यादी कोणत्याही दृश्यकलेशी ती व्यक्ती संबंधित असू शकेल.
- गटाने मिळून एक प्रश्नांची यादी तयार करा व कलाकार म्हणून त्यांच्या आत्तापर्यंतच्या प्रवासासंबंधी त्यांच्याशी संवाद साधा.
- यासंबंधी एक अहवाल तयार करा. शक्य झाल्यास त्यासोबत मुलाखत घेतलेल्या कलाकाराच्या कामाचे काही फोटो जोडा.
- त्या कलाकाराने स्वतःची अशी वेगळी शैली निर्माण केल्याचे त्याच्या कामातून जाणवते का ते शोधा. दृश्य कलांतील मूलभूत घटकांचा वापर ते त्यांच्या कलेत कसा करतात याबद्दल त्यांच्याशी चर्चा करा.



## १८. कलेचे मानवी जीवनातील महत्त्व :

सुरुवातीला चर्चा केल्याप्रमाणे अभिव्यक्ती ही प्रत्येक माणसाची गरज असते. आजच्या काळात तरुण मुलामुलींच्या आयुष्यात अभिव्यक्त होण्याच्या संधींची व अभिव्यक्त होण्यासाठी हक्काच्या व्यासपीठांची नितांत गरज आहे. स्वतःच्या भावना, विचार, मते, अनुभव मांडणे, दुसऱ्यापर्यंत पोहोचवणे, कल्पना करणे तसेच इतिहासाचे संदर्भ जाणून घेऊन आपल्या भोवताली घडणाऱ्या प्रसंगांचे अर्थ लावणे या सगळ्यांसाठी कला हे महत्त्वाचे माध्यम ठरू शकते. कलांचे महत्त्व सांगणारी काही कारणे खाली दिली आहेत.

मेंदू संशोधनातून असे दिसून आले आहे की कलेमुळे प्रश्न सोडविण्याच्या, विश्लेषण करण्याच्या कौशल्यांचा विकास होतो व त्यामुळे शालेय प्रगतीत तर भर पडतेच पण नोकरी/व्यवसायासाठी लागणाऱ्या कौशल्यांचा देखील विकास होतो.

कलेमुळे आपला बौद्धिक विकास होतो, आपली सौंदर्यदृष्टी, सर्जनशीलता वाढते आणि आपल्या कल्पनाशक्तीचा विकास करण्याची संधी मिळते.



जितके आपण आपल्यापेक्षा भिन्न लोकांच्या कलेशी जोडून घेऊ, तितके आपण त्यांची संस्कृती, इतिहास, श्रद्धा, विचार पद्धतीशी जोडून घेतो व त्यामुळे आपल्या मनामध्ये त्यांच्याप्रती आदर व आपुलकी निर्माण होते व आपली सहिष्णुता वाढते.

## मूल्यमापन

| भारांश १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| निकष | खूप चांगले (उत्तम) | योग्य (समाधानकारक) | अयोग्य (असमाधानकारक) | गुण |
| उपक्रमांमधील सहभाग | सर्व स्वाध्याय/ कार्यशील राहून उत्साहाने पूर्ण केले. प्रकरणांमधील व पुस्तकातील सर्व कृती पूर्ण केल्या. | सर्व कृती पूर्ण केल्या. | दुसऱ्यांची पाहून उत्तरे लिहिली. | |
| कलाविष्कारात कल्पकता दिसून येते. | विद्यार्थ्यांनी तयार केलेल्या कलाविष्कारात कल्पकता दिसून आली. | मर्यादित कल्पकता दिसून आली. | कुठल्याही प्रकारची कल्पकता दिसून येत नाही. दुसऱ्याचे पाहून काम केले. | |
| कलाकाराची मुलाखत | पाठात व्यक्त केलेल्या संकल्पनांसंदर्भात कलाकाराची मुलाखत घेतली आणि कलाकाराकडून पुरावा किंवा पत्र परत आणले. | मुलाखतीचा पाठातील आशयाशी संबंध नव्हता. पुरावा किंवा पत्र परत आणले नाही | मुलाखत घेतली नाही. | |


काय झालं समीना? तू चिंतेत का दिसतेय?
आठव. तूच मला किशोरावस्थेतील मेंदूबद्दल सांगितले होतेस ना? आता मी धोका पत्करणारे वर्तन टाळण्याचा प्रयत्न करेन... पण माझ्या काही मित्र-मैत्रिणींना अजूनही काही समजत नाही. ही गोष्ट मला खूप त्रासदायक वाटतेय. यातून संघर्ष निर्माण होत आहेत.
तुम्ही मित्रांबरोबर झालेले संघर्ष कसे हाताळता? वाईट प्रवृत्तींच्या इतर माणसांप्रमाणे तुम्ही आपापसात देखील एकमेकांना अशा प्रकारचे ठोसे मारता का?
नाही गं, आम्ही मोठ्या मुलांप्रमाणे, एकमेकांसोबत, कॉफी पिता पिता बोलून संघर्ष सोडवितो.
समीना, अगदी सोप्पं आहे. तुला फक्त संघर्ष मिटविण्याची काही तंत्रे शिकायला हवीत.

# ६ संघर्ष मिटवणे

## दोन्ही बाजूंचे हित साधणे..

**उद्दिष्टे :**

(१) संघर्ष म्हणजे काय ते स्वत:च्या शब्दांत समजावता येणे.

(२) प्रश्नाचे स्वरूप पाहून योग्य ती संघर्ष सोडवण्याची पद्धत निवडता येणे व त्याचे स्पष्टीकरण देता येणे.

(३) समवयस्क लोकांचा दबाव किंवा दडपण म्हणजे काय, त्याचे प्रकार कोणते हे स्वत:च्या शब्दांत समजावता येणे.

(४) पाठात दिलेली मार्गदर्शक रूपरेषा वापरून, दैनंदिन जीवनातले संघर्ष, दोन्ही बाजूचे हित साधून (Win-Win पद्धतीने) सोडवता येणे.

पहिल्या प्रकरणात आपण शिकलो की, प्रत्येक व्यक्ती वेगळी असते व प्रत्येकाची बलस्थाने वेगवेगळी असतात.

ज्याप्रमाणे आपल्या हाताची पूर्ण कार्यक्षमता वापरण्यासाठी पाचही बोटांची गरज असते, त्याचप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीमधील वैशिष्ट्य जोपासले तरंच आपण एकत्रितपणे समाज म्हणून प्रगती करू शकू व आनंदी राहू शकू. दैनंदिन जीवनात आपले मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक, शिक्षक, शेजारी इत्यादी आपल्याला आनंदी व समाधानी आयुष्य जगण्यास मदत करत असतात. बरेचदा आपण कामात इतके व्यग्र असतो की, लोकांनी आपल्यासाठी केलेल्या लहानसहान गोष्टींची आपल्याला जाणीवच होत नाही.

उदाहरणार्थ,



आई तुम्हांला रोज सकाळी शाळेसाठी वेळेवर उठवते.




मैत्रीण तिचे आवडते चॉकलेट तुमच्यासोबत वाटून खाते.



पक्ष्यांचा आवाज ऐकून आपण आनंदित होतो.



शिक्षक तुमच्या कामाचे कौतुक करतात.

## चला खेळ खेळू...



सर्व विद्यार्थ्यांनी त्यांचे डोळे बंद करावेत. प्रत्येकाने दिवसभरात त्यांच्यासाठी अवतीभवतीच्या लोकांनी केलेल्या लहानसहान गोष्टी आठवून त्याबद्दल मनातल्या मनात त्या लोकांचे आभार मानावेत.

यासाठी एक मिनिटभर वेळ द्यावा.

विद्यार्थ्यांना हे विचारावे की, त्यांना आभार मानल्यावर कसे वाटले? समाधान वाटले का? कारणे सांगा.
वर्षभर मधूनमधून हा उपक्रम करावा.

कधीकधी लोकांशी आपले विविध कारणांमुळे मतभेद होतात. जेव्हा आपल्या मनासारख्या गोष्टी घडत नाहीत, तेव्हा आपण नाराज होतो, वाद घालतो, भांडणे करतो व क्वचित प्रसंगी आपल्या हातून लोकांचा अपमान देखील होतो. अशा परिस्थितीला संघर्षात्मक परिस्थिती असे म्हटले जाते.



### १. संघर्ष कधी निर्माण होतो?

जेव्हा एका व्यक्तीला किंवा समूहाला, दुसऱ्या व्यक्ती किंवा समूहापेक्षा भिन्न गोष्ट हवी असते पण एका वेळी त्यांपैकी कोणा एकाच बाजूच्या मनासारखे होऊ शकते अशा परिस्थितीला संघर्षात्मक परिस्थिती किंवा संघर्ष निर्माण होणे म्हणतात.

खाली काही दैनंदिन प्रसंग दिले आहेत. त्यापैकी तुमच्या मते कोणत्या परिस्थिती संघर्षात्मक आहेत व कोणत्या नाहीत हे ‘हो’ किंवा ‘नाही’ लिहून स्पष्ट करा.

(१) तुम्हांला नवीन आलेल्या एका चित्रपटाचे गाणे आवडले पण तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला ते आवडले नाही.

(२) तुमच्या आईचे असे मत आहे की तुम्ही रात्री जेवण्यापूर्वीच्या वेळेत गृहपाठ संपवावा पण तुम्हांला तेव्हाच खेळायचे आहे.

(३) तुम्हांला क्रिकेट खेळायला आवडते आणि तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला फुटबॉल खेळायला आवडते.

(४) तुम्हांला मोटरसायकल विकत घ्यायची आहे पण तुमचे पालक त्यासाठी तयार नाहीत. त्यांच्या मते तुमचे शिक्षण संपल्यावर मोटरसायकल घेणे योग्य राहील.

प्रत्येक घटनेवर चर्चा करावी.
विद्यार्थ्यांना समजावून सांगावे की, दुसरा व चौथा प्रसंग संघर्षात्मक आहे कारण अभ्यास व खेळणे या दोन्ही क्रिया एकाच वेळेस करणे शक्य नाही. तसेच मोटरसायकल विकत घेणे व न घेणे हे एकाच वेळी शक्य नाही. मोटरसायकल चालवण्यासाठी वाहन परवाना आवश्यक असतो.
प्रसंग पहिला व तिसरा संघर्षात्मक नाही, त्यात फक्त मतभेद आहेत. एकाच वेळी दोघांची आपापली वेगळी मते किंवा आवडी-निवडी असू शकतात.

## खालीलपैकी कोणत्या नात्यांमध्ये संघर्ष होणार नाही ते ओळखा.


पालक व मुलगा / मुलगी

प्रत्येक नात्यासंबंधी चर्चा करा.
विद्यार्थ्यांना विचारा की यांपैकी कोणत्या नात्यात कधीच संघर्ष होणार नाही असे तुम्हांला वाटते ?
आलेल्या उत्तरावरून चर्चा करावी आणि संघर्षाचे कारण समजून घ्यावे.
संघर्ष आणि मतभिन्नता या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत हे स्पष्ट करावे.


आई वडील


भाऊ–बहीण / भाऊ–भाऊ
बहिणी–बहिणी


दोन मित्र / मैत्रिणी


मालक व नोकर


दोन अनोळखी व्यक्ती


शिक्षक आणि विद्यार्थी

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***
*प्रत्येक नात्यात मतभिन्नता असू शकते. मात्र असे प्रसंग योग्य पद्धतीने हाताळले तर संघर्षात्मक परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता कमी होते.*

## चला शिकूया

### २. संघर्ष मिटवण्याच्या विविध पद्धती :

खाली एक काल्पनिक संघर्ष व तो मिटवण्याचे विविध मार्ग दिले आहेत. त्यापैकी प्रत्येक मार्ग समजून घेऊया.



**प्रसंग :**

पालकांनी तुम्हांला व तुमच्या भावांला वापरायला एक नवीन सायकल आणली आहे. त्यांच्या मते तुम्ही दोघांनी मिळून ती वापरावी. पण तुम्हांला दोघांना ती सायकल फक्त स्वत:साठी हवी आहे. तुम्ही काय कराल ?



(दुर्लक्ष करणे)

(१) तुम्ही समस्येकडे दुर्लक्ष करता. तुम्हांला हवे तेव्हा तुम्ही सायकल वापरता. कधी-कधी तुम्हांला हवी तेव्हा ती मिळत नाही.



(स्वत:चेच खरे करणे)

(२) तुम्ही तुमच्या भावाशी किंवा बहिणीशी भांडण करता आणि सायकल तुम्हीच वापरणार हे निक्षून सांगता.



(माघार घेणे)

(३) तुम्ही सायकलवरचा तुमचा हक्क सोडून देता आणि तुमच्या भावाला ती वापरायला देता.



(तडजोड करणे)

(४) समस्या सुटेपर्यंत तुमच्यापैकी कोणीच ती वापरू नये असे तुम्ही ठरवता.



(दोघांचे हित)

(५) तुम्ही आणि तुमचा भाऊ मिळून एकत्र येऊन दोघांची सोय पाहून नियोजन करता व सायकल वापरण्याकरिता एक वेळापत्रक आखता.

**चर्चा करा :**

वरीलपैकी कोणती पद्धत संघर्ष मिटवण्यासाठी सर्वांत योग्य आहे? तीच पद्धत सदैव योग्य असेल का?

## ३. संघर्ष मिटवण्याची कोणती पद्धती सर्वात चांगली ?

विविध प्रसंगी संघर्ष मिटवण्याच्या विविध पद्धतींबद्दल खाली एक मार्गदर्शक रूपरेषा दिली आहे.

| पद्धत | कधी वापरावी | उदाहरण |
|---|---|---|
| (१) दुर्लक्ष करणे | • लहान-सहान समस्या<br>• क्वचित उदभवणारी समस्या | लहान भाऊ कधीतरी तुमचे घड्याळ घालून शाळेत जातो. |
| (२) स्वत:चेच खरे करणे. | • तातडीचे प्रश्न<br>• आणीबाणीच्या प्रसंगी जेव्हा थांबणे शक्य नाही<br>• वेळ कमी. | तुम्ही आणि तुमची मैत्रीण जंगलात हरवला आहात आणि अंधार पडण्याच्या आत तुम्हांला परतायचे आहे. तुम्हांला बरोबर रस्ता माहित आहे पण तुमच्या मैत्रिणीला एक वेगळाच नवीन मार्ग घ्यायचा आहे. |
| (३) माघार घेणे | • माघार घेण्याने तुमचे फारसे नुकसान होणार नाही पण समोरच्याला खूप फायदा होणार आहे. | बसमध्ये एकच जागा रिकामी आहे आणि तुम्हांला व एखादया वयस्कर व्यक्तीला अशा दोघांनाही त्यावर बसायचे आहे. |
| (४) तडजोड करणे | • समस्येवर तात्पुरता तोडगा हवा आहे. | तुम्हांला आणि तुमच्या बहिणीला एकाच वेळी टी व्ही. वर आपापल्या आवडीचे कार्यक्रम पाहायचे आहेत. |
| (५) दोघांचे हित (Win-Win) | • महत्त्वाचे प्रश्न<br>• जेव्हा दुसऱ्याची बाजू समजून घेण्यासाठी वेळ आहे. | तुमच्या आईला तुमचा एक मित्र किंवा मैत्रीण आवडत नाही आणि तिच्या मते तुम्ही त्याच्यापासून/तिच्यापासून लांब रहावे. |

वरील मुद्दे फक्त मार्गदर्शक म्हणून वापरावेत. प्रत्येक व्यक्तीप्रमाणे आणि परिस्थितीप्रमाणे कोणती पद्धत योग्य ठरेल ते बदलू शकते.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *जरी महत्त्वाचे व दीर्घकालीन परिणाम करणारे संघर्ष मिटवण्याची विन-विन ही योग्य पद्धत असली तरी प्रत्येक प्रसंगी तिची अंमलबजावणी करणे कठीण असते.*
- *विन-विन पद्धतीची अंमलबजावणी होण्यासाठी दोन विरुद्ध दृष्टिकोन असणाऱ्या लोकांना एकत्र आणावे लागते. दुसऱ्या बाजूचे विचार, भावना समजून घेण्याची तयारी लागते. दुसऱ्याबद्दल मनात पूर्वग्रह नसावा लागतो. दोन्ही बाजूंचे हित व्हावे असे मनापासून वाटावे लागते.*

## थोडा विचार करूया.

**खालील प्रसंगांमध्ये तुम्ही संघर्ष सोडविण्याची कोणती पद्धत वापराल? तुमच्या वहीत लिहा.**




१. घरातील आजारी व्यक्तीला ताबडतोब दवाखान्यात नेणे गरजेचे आहे. तुमच्या मते तिला सर्वात जवळच्या दवाखान्यात दाखल केले पाहिजे, पण तुमच्या भावाच्या मते त्याला/तिला जरा लांबच्या पण जास्त सोयी असलेल्या दवाखान्यात नेले पाहिजे.

विद्यार्थ्यांचे गट करा. प्रत्येक गटाला शेजारील एक प्रसंग द्या.
त्यांना चर्चेला दहा मिनिटे वेळ द्या.
प्रत्येक गटातील एकाने सादरीकरण करावे की ते कोणती पद्धत वापरतील? कारणे सांगा?

२. तुमच्या गावातील महाविद्यालयात तुम्हांला हवा तो कोर्स नाही. तुम्हांला जवळच्या शहरात पुढील शिक्षणासाठी जायचे आहे. मात्र तुमचे आईवडील याला तयार नाहीत कारण त्यांना तुमच्या सुरक्षिततेची काळजी आहे.







३. तुम्हांला तुमच्या मित्रांसोबत एक विशिष्ट चित्रपट पाहायचा आहे पण तुमच्या मित्रांना वेगळाच चित्रपट पहायचा आहे. त्यांच्या मते तुम्ही देखील तो चित्रपट पहावा.

४. तुम्हांला तुमच्या मित्र-मैत्रिणींसोबत सहलीला जायचे आहे. पण तुमच्या पालकांना वाटते की त्यात खूप पैसे वाया जातील.



**संघर्ष मिटवण्याच्या पद्धती :**
दुर्लक्ष करणे,
स्वत:चेच खरे करणे,
माघार घेणे,
तडजोड करणे,
विन-विन.



५. तुम्हांला तुमच्या चुलत बहिणीसोबत एक दिवस सहलीला जायचे आहे पण घरी तुमची आजी एकटी आहे आणि तुम्ही घरी राहणे महत्त्वाचे आहे.

## थोडी गंमत करूया.

- वर्गातील सर्वात बलवान मुलाला/मुलीला मूठ बंद करायला सांगा.
- इतर मुलांनी/मुलींनी एक-एक करून त्या मुलाला/मुलीला मूठ उघडायला लावायचा प्रयत्न करावा.
- कोणालाही शारीरिक इजा होता कामा नये.
- कोणती पद्धत वापरून यश मिळाले? या ठिकाणी विन-विन पद्धत कशी वापरणार?

### ४. संघर्ष मिटवताना लक्षात घेण्याच्या गोष्टी :

#### अ. इतरांचा दृष्टिकोन समजून घेणे :

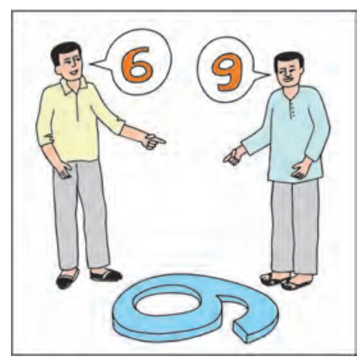
कोण चूक, कोण बरोबर?
खालील चित्र पहा आणि प्रत्येक चित्रात दाखवलेल्या दोन व्यक्तींपैकी कोण चूक आहे व कोण बरोबर आहे त्याची चर्चा करा.

प्रत्येक चित्रावर चर्चा करा.
विद्यार्थ्यांना विचारा कोण चुकतंय व कोण बरोबर आहे? का?






या चित्रात तुम्हांला तरुण स्त्री दिसते आहे. की मोठ्या नाकाची म्हातारी स्त्री?









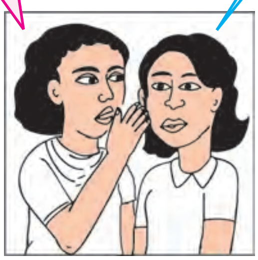

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

*दृष्टिकोन म्हणजे विशिष्ट वृत्ती किंवा गोष्टींकडे पाहण्याची पद्धत.*
*आपला दृष्टिकोन आपण एखाद्या गोष्टीकडे, घटनेकडे कसे पहातो हे दर्शवितो.*
*इतरांचा दृष्टिकोन समजून घेण्याने आपल्याला त्यांची मते किंवा त्यांच्या भावना जास्त नीट कळतात. त्यातून सकारात्मक अभिवृत्ती विकसित होते.*

## ब. गैरसमज टाळा :

चला आपण एक नाटिका सादर करू या. नमिता, टीना आणि राखी या वर्गमैत्रिणी आहेत.

> नाटिका सादर करण्यासाठी विद्यार्थ्यांची निवड करा. पूर्ण वर्गासमोर नाटिका सादर करावी. इतर विद्यार्थ्यांनी नाटिका नीट पहावी.





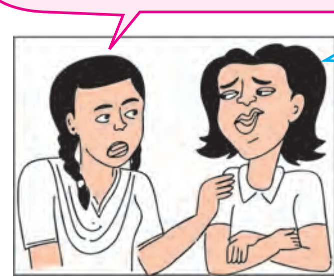


नमिता जाते व राखी वर्गात येते.















राखी रडते आणि बाहेर जाते.

> **चर्चा करा :**
> - टीना उद्धटपणे का वागली?
> - नमिताने सांगितलेल्या गोष्टींवर विश्वास ठेवायला टीनाला काही आधार होता का?
> - राखीबद्दल असलेले गैरसमज तसेच राहिले तर टीना आणि राखी त्यांच्यातील संघर्ष मिटवू शकतील का?

## क. मत बनवण्याची घाई टाळा :

खालील प्रसंगांचे अर्थ लावा.

खालील वाक्ये वाचा. मुलांना प्रत्येक वाक्य वाचून झाल्यावरती त्यांची पहिली प्रतिक्रिया काय ते विचारा.



(१) तुम्हांला रात्री एक माणूस एका घराच्या कुंपणावरून आत शिरताना दिसतो.



(२) एक मुलगा ड्रॉवरमध्ये हात घालतो आहे. त्याच्या हातात पैसे आहेत. खोलीत इतर कोणीही नाही.



(३) रस्त्यावर एक अपघात झाला आहे. एक माणूस मोटरसायकलवरून घटना स्थळापासून जोरात लांब निघून चालला आहे.



(४) एका माणसाच्या पाठीत घुसलेला खिळा दुसऱ्या एका माणसाने मागून पकडलाय.

**नेमके काय घडले :**

(१) पहिल्या प्रसंगातील माणूस बाहेर जाताना मुख्य प्रवेशद्वाराच्या किल्ल्या विसरून गेला होता आणि रात्री खूप उशिरा परतला. त्याला बेल वाजवून घरच्यांना जागे करायचे नव्हते त्यामुळे तो कुंपणावरून आत शिरत होता.

(२) मुलगा आईने दिलेले पैसे ड्रॉवरमध्ये परत ठेवत होता.

(३) मोटरसायकलवरील माणूस जवळच्या पोलीस स्टेशनमधून मदत मिळवण्यासाठी वेगाने जात आहे.

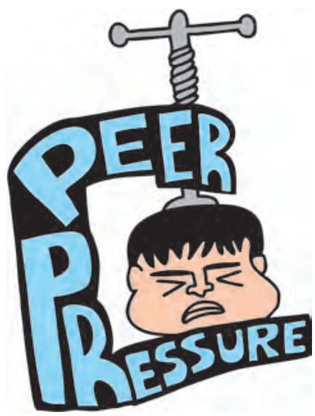
(४) ज्या माणसाने हातात खिळा पकडला आहे तो खरे म्हणजे खिळा काढायचा प्रयत्न करीत आहे.

**चर्चा करा :**
ही उत्तरे वाचून तुम्हांला आश्चर्य वाटले का? तुम्ही फार पटकन मत बनवले का? तुम्ही नेहमी असे करता का?

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *मत बनवण्याची घाई करणे म्हणजे नीट विचार न करता, वरवरच्या माहितीवर आधारित एखाद्या गोष्टीवर चांगले किंवा वाईट असा शिक्का मारणे. असे तेव्हा होते जेव्हा आपण आपल्या पूर्वानुभवांचा आधार घेऊन एखाद्या नवीन गोष्टीचा अर्थ लावायचा प्रयत्न करतो, नवीन परिस्थिती लक्षात घेत नाही.*
- *प्रत्येक व्यक्ती जसा विचार करते तसा विचार करण्याला तिचे पूर्वानुभव कारणीभूत असतात. हे अनुभव समजून घेणे महत्त्वाचे असते.*
- *संघर्ष मिटविण्याकरिता तीन गोष्टी नेहमी लक्षात ठेवाव्यात - दुसऱ्यांचा दृष्टिकोन समजून घ्या, गैरसमज टाळा, मत बनविण्याची घाई करू नका.*

## ५. समवयस्कांचे दडपण (Peer Pressure) किशोरावस्थेतील संघर्षांचे एक महत्त्वाचे कारण :




### समवयस्क म्हणजे कोण ?

समवयस्क म्हणजे साधारण एकाच वयोगटातील व्यक्ती वर्गमित्र, मित्र, भावंडे, इतर शाळांमधील, शहरांमधील, देशांमधील त्याच वयोगटातील मुले/मुली.

### समवयस्कांचे दबाव/दडपण (Peer Pressure) म्हणजे काय ?

माणूस हा समाजशील प्राणी आहे आणि म्हणूनच कुठल्याही व्यक्तीला एखाद्या मोठ्या समूहाचा भाग होण्याची इच्छा असणे हे अत्यंत नैसर्गिक आहे. गटातून वगळले गेल्यावर अनेक लोकांना असुरक्षित वाटते. आपल्या समवयस्क लोकांच्या समूहाचा भाग होण्याचे, त्यांच्यासारखे होण्याचे जे दडपण किंवा दबाव माणसाला जाणवतो त्याला 'समवयस्क लोकांचा दबाव' (पिअर प्रेशर) असे म्हणतात.

### किशोरावस्थेतील पिअर प्रेशर :

किशोरावस्थेतील मुले अनेक शारीरिक व मानसिक बदलांमधून जात असतात. या काळात, मित्रमैत्रिणींचा, वर्गातील मुलामुलींचा त्यांच्यावर खूप प्रभाव असतो. आपल्या मित्रमैत्रिणींच्या, वर्गातील मुलामुलींच्या गटामध्ये आपल्याला सामावून घ्यावे, आपण त्यांच्यासारखेच, त्यांच्यातीलच एक बनून रहावे याबद्दलचे खूप मोठे दडपण किशोरावस्थेतील मुलांना जाणवते. मित्रांच्या गटातून वगळले जाण्याने त्यांना असुरक्षित वाटते व म्हणूनच गटात सामील होण्यासाठी वाटेल ते करण्याची त्यांची तयारी असते. अनेकदा यामुळे संघर्षात्मक प्रसंग निर्माण होतात. पिअर प्रेशर हे सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्हीही असू शकते.

**सकारात्मक पिअर प्रेशर :** जास्त मेहनत करण्याचे, अभ्यास करण्याचे, चांगले वागण्याचे, पिअर प्रेशर माणसाच्या प्रगतीच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरू शकते.

**नकारात्मक पिअर प्रेशर :** जोखीम घेण्याकडे, बेजबाबदारपणे वागण्याकडे नेणारे पिअर प्रेशर किशोरावस्थेतील मुलांच्या आयुष्याला विघातक ठरू शकते.

### नकारात्मक पिअर प्रेशरचे प्रकार :

#### १. नाकारले जाण्याचे पिअर प्रेशर :

तुम्ही एखादी गोष्ट केली नाहीत तर तुम्हांला गटातून वगळण्याचा किंवा तुमच्याशी संबंध संपवण्याचा धाक तुमच्या मित्रमैत्रिणींनी तुम्हांला दाखवणे. उदा. तुम्ही धूम्रपान नाही केले तर तुम्हांला एखाद्या विशिष्ट गटात घेतले जाणार नाही असा धाक मित्र/मैत्रिणी दाखवतात.

विद्यार्थ्यांना त्यांच्या रोजच्या आयुष्यात अशा प्रकारे पिअर प्रेशर कुठे जाणवते याची उदाहरणे विचारा. दिलेल्या प्रत्येक प्रकाराचे किमान एक उदाहरण मुलांना वहीत लिहायला सांगा.




## २. अपमानित होण्याचे पिअर प्रेशर :

तुम्ही एखादी गोष्ट केली नाहीत तर तुम्हांला नावे ठेवणे, तुमचा अपमान करणे, तुम्हाला चिडवणे. उदा. तुम्ही एखाद्या विशिष्ट प्रकारचे कपडे नाही घातले तर तुमचे मित्र/मैत्रिणी तुम्हांला नावे ठेवतात.

## ३. कारणे देऊन पटवण्यातून निर्माण केलेले पिअर प्रेशर :

तुम्हाला विविध प्रकारे अयोग्य कारणे देऊन पटवणे जेणेकरून तुम्हांला तुमचा मुद्दा नीट, स्पष्ट करता येणार नाही, मुद्द्याचे समर्थनही करता येणार नाही.

उदा. एखादेवेळी, कधीतरी शाळेत न जाता सिनेमा पाहणे, खोटे बोलणे याने काहीच नुकसान होत नाही असे तुमचे मित्र तुम्हांला पटवतात.





## ४. उदाहरण देण्यातून निर्माण केलेले पिअर प्रेशर :

तुमचे सर्व मित्र/मैत्रिणी एखादी गोष्ट करतात आणि तुमच्यावर कोणीही बळजबरी केली नाही तरी तुम्हांला स्वत:लाच तसे करावेसे वाटते.

उदा. तुमच्या गटातील प्रत्येक जण इंग्रजी बोलतो. तुम्हांला कोणी तसे करायला सांगत नाही पण तरीदेखील तुम्हांला स्वत:लाच कमीपणा जाणवतो आणि तुमचा आत्मविश्वास कमी होतो.

पिअर प्रेशरच्या वरील उदाहरणांवरून असे लक्षात येईल की, मित्रांबरोबर असताना काही गोष्टी इच्छा नसतानाही कराव्या लागतात. यालाच 'समवयस्कांचे दडपण' असे संबोधले जाते.

## ६. संघर्ष मिटवण्याच्या पायऱ्या :

- मीनाक्षीला जवळच्या शहरात पुढील शिक्षणासाठी जायचे आहे कारण तिथे तिला आवडणाऱ्या कोर्सची अनेक व चांगली महाविद्यालये आहेत.
- पण तिच्या पालकांचा याला विरोध आहे कारण त्यांना तिच्या सुरक्षिततेची काळजी वाटते.
- मीनाक्षीने काय करावे?

### पायरी १ – थांबा आणि विचार करा :

खोल श्वास घ्या. रागाच्या भरात वाद, भांडणे करायला जाऊ नका. आपण चिडलेले असताना कोणताच मार्ग निघत नाही. संघर्ष तेव्हाच मिटवता येतात जेव्हा आपण थंड डोक्याने नीट, स्पष्ट, मोकळा विचार करू शकतो.

मीनाक्षी तिच्या पालकांना शहरात जाण्याच्या फायद्यांबाबत समजावते. यावरही तिचे पालक तिला पाठवायला तयार होत नाहीत. पण मीनाक्षी भांडणात पडत नाही. ती वेळ घेऊन या संघर्षात्मक परिस्थितीवर विचार करते.

### पायरी २ – शब्दांत मांडा :

संघर्ष नेमक्या शब्दात मांडा. तुम्ही खालीलप्रमाणे मांडणी करू शकता –

संघर्ष असा आहे की ....... का .................

मीनाक्षी तिच्या आयुष्यातला संघर्ष खालीलप्रमाणे मांडते –

संघर्ष असा आहे की 'मी शहरात पुढील शिक्षणासाठी जावे' का 'गावातच रहावे'

### पायरी ३ – इतरांचे ऐका :

दुसऱ्या बाजूच्या लोकांचे म्हणणे ऐका. मते बनविण्याची घाई न करता, कोण चूक कोण बरोबर असा विचार न करता, समोरच्याचे म्हणणे ऐका.

मीनाक्षी शांतपणे आपल्या पालकांचे म्हणणे ऐकून घेते. त्यांची बाजू समजून घेण्याचा प्रयत्न करते. त्यांना तसे का वाटते याची कारणे समजून घेते.

### पायरी ४ – दोन्ही बाजूची 'गरज' समजून घ्या :

अनेकदा समोरच्या व्यक्तीला एक कुठलीतरी कृती करून हवी असते, पण त्यामागे तिचा विचार, तिची गरज वेगळीच असते. तिला हव्या असलेल्या कृतीकडे न बघता 'गरजेकडे' बघा. खालीलप्रमाणे मांडणी करा –

माझी गरज ...................

त्यांची / समोरच्याची गरज..........

मीनाक्षी खालीलप्रमाणे लिहिते –

माझी गरज आहे चांगल्या शैक्षणिक संधी, त्यांची गरज आहे माझी सुरक्षितता.

**हे लक्षात घ्या :** समोरच्याची गरज समजून घेण्यासाठी सारखा 'का' हा प्रश्न विचारत रहा. समोरच्याला का एखादी कृती/गोष्ट घडून हवी आहे? उदा. मीनाक्षीच्या पालकांना तिला शहरात का पाठवायचे नाही?

**पायरी ५ – उपायांचा विचार करा :**

दोन्ही बाजूंची गरज भागविण्याचा कोणता व्यवहार्य मार्ग आहे ते शोधा. दोन्ही बाजूंचे समाधान करण्यासारखा कोणता मार्ग असू शकेल?

मीनाक्षी याचा विचार करते की दोन्ही बाजूच्या गरजांची पूर्तता कशी करता येईल?

**उपाय :** मीनाक्षीला शहरात जाऊन शिकता येईल आणि तरी देखील तिच्या पालकांना तिच्या सुरक्षिततेबद्दल विश्वास वाटेल असे काही करता येईल का?

**पायरी ६ – तुमचा मुद्दा सिद्ध करा :**

तुम्ही शोधलेला मार्ग किंवा उपाय कसा योग्य ते सिद्ध करण्यासाठी माहिती गोळा करा, तज्ज्ञांचे मत घ्या, लोकांना भेटा असे आधी कोणी केले होते का ते शोधा.

मीनाक्षी तिच्या शहरातील नातेवाईकांना किंवा मित्र-मैत्रिणींना तिच्या पालकांशी बोलायला लावते. तिच्या आधी तिच्या गावातून बाहेर अभ्यास करण्यासाठी शहरात गेलेल्या लोकांची भेट आईवडलांशी घालून देते. शहरात असणाऱ्या मुलींसाठीच्या सुरक्षित, विश्वसनीय वसतिगृहांची माहिती गोळा करते. ती तिच्या पालकांना खात्री पटवून देते की तिची स्वत:ची काळजी ती घेऊ शकते.

## चला शिकलेले वापरून बघू या!

तुमच्या सर्वांत चांगल्या मित्राने नुकतेच धूम्रपान करायला सुरुवात केली आहे. त्याच्या स्वत:च्या भल्यासाठी त्याने ते थांबवावे असे तुम्हांला वाटते. पण तुम्हांला भीती आहे की तो तुम्हांला टाळायला लागेल आणि तुम्ही एक चांगला मित्र गमावून बसाल.

तुमच्या मित्रांनी/मैत्रिणींनी तुम्हांला महामार्गावर (हायवेवर) सायकलची शर्यत करण्याचे आव्हान दिले आहे.
जेव्हा तुम्ही नाही म्हणालात तेव्हा ते तुम्हांला भित्रा / भित्री म्हणून चिडवायला लागले.

तुम्हांला एका मित्राच्या किंवा मैत्रिणीच्या वाढदिवसाला आग्रहाने बोलावले आहे. पण दुसऱ्या दिवशी तुमची परीक्षा आहे आणि त्यासाठी तुम्हांला अभ्यास करण्याची गरज आहे.

तुमच्या वर्गात एक नवीन मुलगी आली आहे. तुमचे मित्र तिची खोडी काढण्याची योजना आखतात व तुम्हांला त्यात सामील व्हायला सांगतात. तुम्हांला त्यात सहभागी व्हायचे नाही. तुम्ही काय कराल?

तुम्हांला खेळात विशेष रुची आहे. तुम्हांला त्यातच आपले भविष्य घडवायचे आहे. पण तुमच्या पालकांच्या मते तुम्ही दहावीनंतर विज्ञान शाखा घ्यावी कारण खेळांमध्ये कारकीर्द करणाऱ्यांना फार पैसे मिळत नाहीत असे त्यांना वाटते.

वर्गातील मुलांना गटात विभागून प्रत्येक गटाला एका संघर्षात्मक परिस्थितीवर विचार करावयास सांगावे.
पुस्तकात दिलेल्या पायऱ्या वापरून ते संघर्ष कसे सोडविता येतील याबद्दल त्यांच्या वहीत त्यांना लिहिण्यास सांगावे.
चर्चेसाठी १० मिनिटे द्या. प्रत्येक गटाला त्यांच्या प्रश्नाचे व उपायाचे नाट्यीकरण करावयास सांगावे.
स्वत:चे प्रसंग देखील वापरता येतील.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *एखादा संघर्ष मिटवताना जर तुम्ही चुकला आहात असे तुमच्या लक्षात आले तर त्वरित माफी मागा.*
- *जर दुसऱ्या बाजूने तुम्हांला समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर त्यांचे आभार माना.*
- *योग्य तेथे माफी मागणे किंवा आभार मानणे याने खूप फरक पडतो व व्यक्तिमत्त्व घडण्यास मदत होते.*
- *समस्येचा उगम शोधून कोणकोणते योग्य पर्याय उपलब्ध आहेत व ते कसे वापरता येतील याची माहिती घ्यावी.*
- *ज्याप्रमाणे व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये संघर्ष असतात त्याप्रमाणे व्यक्ती अंतर्गतदेखील संघर्ष असतात. त्यांना आंतरिकसंघर्ष असे संबोधले जाते. उदा. प्रामाणिकपणा आपल्याला महत्त्वाचा वाटतो. मात्र काही परिस्थितीमध्ये प्रामाणिक राहण्याची आपली हिंमत होत नाही. अशा वेळी आपल्या मनात एक संघर्ष निर्माण होतो अशा संघर्षांना सामोरे जाण्याचे कौशल्यदेखील आपल्याला शिकायला हवे.*

## मूल्यमापन

| भारांश - १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **निकष** | **उत्तम (खूप चांगले)** | **योग्य (समाधानकारक)** | **अयोग्य (असमाधानकारक)** | **गुण** |
| **वर्गकार्यात सहभाग** | या प्रकरणात दिलेल्या सर्व कृती उत्साहाने करून वहीत योग्य पद्धतीने लिहिल्या. | सर्व वर्गकृती पूर्ण केल्या. | इतरांच्या वहीत बघून कृती पूर्ण केल्या. | |
| **पुस्तकात दिलेल्या पायऱ्यांच्या आधारे संघर्ष मिटवणे** | प्रत्येक पायरीवर विचार करून तपशीलवारपणे लिहून दिलेल्या प्रसंगातून विन-विन मार्ग शोधला. | काही पायऱ्या गाळल्या, शोधलेल्या उपायाचे नीट स्पष्टीकरण देता आले नाही. | उपयोजन करताच आले नाही. | |


धैर्यधर, तुलासुद्धा त्रिकोणमिती समजणे कठीण गेले का रे?
त्रिकोणमिती? हम्म... मला नीटसे आठवत नाही... आता खूप काळ लोटलाय त्याला.
मला तर असं वाटतयं की, मी गणितासाठी बनलेलोच नाही. गणित समजण्याची क्षमता बहुतेक ना जन्मजातच असावी. तू नाही का तुझ्या शक्ती जन्मत:च घेऊन आलास? अगदी तसेच!
अरे थांब.. नाही! अरे मित्रा, माझ्या जीवनातसुद्धा खूप वाईट दिवस येऊन गेलेले आहेत. जमिनीवर खाली उतरताना धडकणे, उड्डाण करताना अपयश येणे, काही वेळा तर माझ्या डोक्यालाही दुखापत झालेली होती..... त्यावेळी मलाही पूर्णत: अयशस्वी झाल्यासारखे वाटायचे.
पण मी खूप परिश्रम केले... कुणीही असे धैर्यधर बनून जन्माला येत नाही तर तुम्हांला ते कमवावे लागते.
अलीकडेच याबद्दल एक संशोधन झाले आहे... तुला जाणून घ्यायला आवडेल?

# ७ वाढीस पूरक मानसिकता

## तुमच्यातील क्षमता वृद्धिंगत करणे..

CIX714

**उद्दिष्टे :**

(१) 'बुद्धिमत्ता/कौशल्य/क्षमता यांमध्ये प्रशिक्षण, प्रतिसाद आणि सराव यांच्या मदतीने सुधारणा घडते' या विधानाचे स्पष्टीकरण करणे.

(२) 'वाढीस पूरक मानसिकता' (Growth Mindset) ही संज्ञा स्वत:च्या शब्दांत स्पष्ट करणे.

(३) 'संकुचित साचेबद्ध मानसिकता' व 'वाढीस पूरक मानसिकता' यातील फरक ओळखता येणे.

(४) रोजच्या व्यवहारातील दिलेल्या प्रसंगांना 'वाढीस पूरक मानसिकता' या संकल्पनेचे उपयोजन करून रचनात्मक प्रतिसाद देणे.

(५) वाढीस पूरक मानसिकता या संकल्पनेचा आधार घेऊन स्वत:च्या क्षमतांमध्ये सुधारणा घडवण्याच्या दृष्टीने कार्यनियोजनाचा आराखडा (Design) तयार करता येणे.

### १. बुद्धिमत्ता व क्षमता याबद्दल आपणास काय माहीत आहे?

खाली काही विधाने दिली आहेत. यापैकी काही विधाने सत्य असतील तर काही विधाने असत्य असतील. तुम्ही तुमच्या अनुभवाने विधान सत्य आहे की असत्य ते ठरवा.

कृपया लक्षात ठेवा या ठिकाणी कोणतेही विधान बरोबर नाही. येथे विद्यार्थी प्रतिसाद लक्षात घेऊन त्यावर वर्गात चर्चा घडविणे अपेक्षित आहे. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समजुतींवर आधारित उत्तरे ठरविण्यास मोकळेपणा द्यावा.

- बुद्धिमत्ता आनुवंशिकतेनेच प्राप्त होते.
- वय जसजसे वाढत जाते तसतशी ती वाढतही नाही, कमीही होत नाही.

**सत्य** **असत्य**

- नवनिर्मितीची क्षमता फक्त जन्मत:च प्राप्त होते.
- प्रतिभा मिळवता येत नाही.

**सत्य** **असत्य**

- प्रतिभावान लोक कधीही अयशस्वी होत नाहीत.

**सत्य** **असत्य**

- बाल्यावस्थेत एखादी गोष्ट चांगली करता आली नसेल, तर भविष्यात कधीच चांगली करता येत नाही.

**सत्य** **असत्य**

- प्रतिभावान लोकांना कठीण परिश्रम करावे लागत नाहीत किंवा सुधारणा करण्याची गरज भासत नाही. ते सारे करू शकतात.

**सत्य** **असत्य**

- तुम्हांला एखादी गोष्ट चांगली जमते हा नेहमीच तुमच्या नशिबाचा भाग असतो.

**सत्य** **असत्य**

## कथा वास्तव आहे का काल्पनिक?

(१) शाळेच्या बास्केटबॉल संघामध्ये एका मुलाची निवड झाली नाही कारण त्याचा खेळ त्या दर्जाचा नव्हता. पण हाच मुलगा नंतर आंतरराष्ट्रीय दर्जाचा बास्केटबॉलपटू म्हणून नावारूपास आला.

(२) ज्या व्यक्तीला कोणत्याही प्रकारची सर्जनशीलता नाही आणि स्वत:च्या कोणत्याही कल्पनांची भरारी नाही म्हणून नाकारले गेले तीच व्यक्ती पुढे अत्यंत यशस्वी व्यंगचित्रकार म्हणून नावारूपाला आली.

(३) ज्या मुलीचा एक पाय तिने अपघातात गमावला तिने माऊंट एव्हरेस्ट हे शिखर सर केले.

(४) ज्या मुलाला कोणतीही गोष्ट शिकण्याच्या दृष्टीने शिक्षकांनी मूर्ख ठरविले होते तोच पुढे जाऊन खूप मोठा शास्त्रज्ञ झाला.

**चर्चा करा :**

- या लोकांनी त्यांच्या आयुष्यात जे काही केले ते कसे मिळवले असेल असे तुम्हाला वाटते?
- आपण स्थिर बुद्धिमत्ता किंवा कौशल्य घेऊन जन्माला येतो का?
- एखाद्याची बुद्धिमत्ता किंवा क्षमता कौशल्य कोणत्याही वयाला वृद्धिंगत करणे शक्य आहे का? कसे?
- कोणत्याही वयाला कोणी काही नवीन शिकू शकते का?

हो, या खऱ्या कथा आहेत! या गोष्टींमधील व्यक्ती –



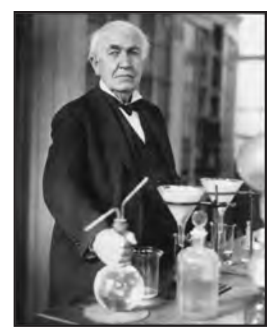
**१. मायकेल जॉर्डन**
जगातील सर्वात महान बास्केटबॉलपटूंपैकी एक



**२. वॉल्ट डिस्ने**
मिकी माऊस आणि डोनाल्ड डक यांची निर्मिती करणारा



**३. अरुणिमा सिंन्हा**
एक अशी स्त्री जिने माऊंट एव्हरेस्ट हे शिखर सर केले आणि युरोप व आफ्रिकेतील सर्वात उंच शिखरे कृत्रिम पायाच्या साहाय्याने सर केली.



**४. थॉमस एडिसन**
नुसत्या विजेच्या दिव्याचा शोध लावून थांबले नाही तर त्यांनी पुढे अनेक शोध लावले. त्यांच्याकडे १००० पेटंटस् होती.



## २. कोणतीही नवीन गोष्ट आपण कशी शिकतो?

सर्व महत्त्वाच्या जीवन प्रक्रियांमध्ये मानवी मेंदू समन्वयक असतो. शरीराच्या सर्व अवयवांकडे संदेश पाठवण्याची जबाबदारी मेंदूची असते. त्याचप्रमाणे अवयवांकडून प्रतिसादात्मक येणाऱ्या संदेशांची स्वीकृती हे सुद्धा मेंदूचे कार्य असते.

सर्व प्रकारचे अध्ययन करण्याची जबाबदारीसुद्धा मेंदूची आहे. नवनवीन गोष्टींचे अध्ययन करणे हे मेंदूमुळेच शक्य होते. नवीन गोष्टींची अध्ययन प्रक्रिया मेंदूमध्ये कशी घडते हे आपण आता समजून घेऊ या.

## वाचा आणि समजावून घ्या :



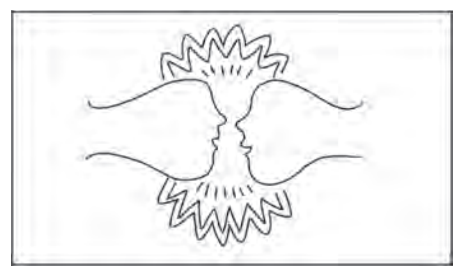
### चेतापेशी :



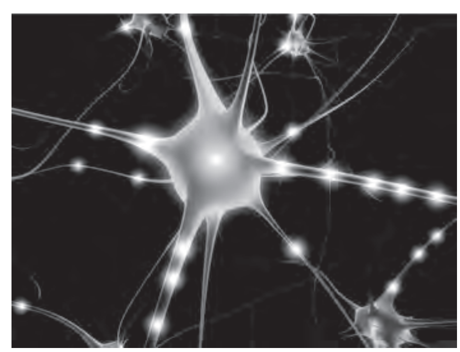
- आपली चेतासंस्था ही असंख्य चेतापेशींनी बनलेली असते. मेंदू व आपल्या संपूर्ण शरीरभर या चेतापेशींचे जाळे पसरलेले असते.
- आपल्याला जेव्हा कुठल्याही संवेदना होतात, त्यावेळी या चेतापेशींमधून विद्युतलहरी वाहतात. एका चेतापेशीकडून दुसऱ्या चेतापशींपर्यंत या विद्युतलहरी काही रसायनांच्या माध्यमातून पाठवल्या जातात.
- अध्ययन म्हणजे या चेतापेशींमधून विद्युतलहरी जाऊन त्यांच्यामध्ये जोडणी तयार होणे.

### चेतापेशींची जोडणी –

### Synapse - दोन चेतापेशींमधील जागा :



- कुठल्याही दोन चेतापेशी या एकमेकांशी प्रत्यक्ष जोडलेल्या नसतात तर त्यांच्यामध्ये जागा असते. त्या जागेला Synapse म्हणतात.
- विद्युत लहरींचे या जागेतून वहन झाल्याशिवाय आपल्या कुठल्याच कृती, संवेदना, अध्ययन होऊ शकत नाही.

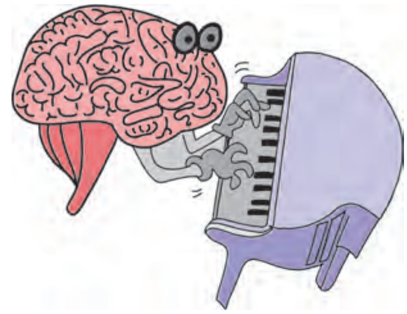


- डोंगरावर ज्याप्रमाणे माती, गवत असते आणि माणसे, प्राणी जाऊन-जाऊन पायवाटा तयार होतात त्याप्रमाणे चेतापेशी आपल्या मेंदूमध्ये आणि शरीरभर असून त्यातून विद्युतलहरी रसायनांच्या माध्यमातून वाहिल्या की त्या पेशींमध्ये जोडणी तयार होते. मेंदूमध्ये पेशींच्या पायवाटा तयार होतात.



- पायवाटा तयार होताना सुरुवातीचा प्रवास जसा थोडा जिकिरीचा असतो तसेच नवीन गोष्टी शिकताना आपल्याला धडपड करावी लागते व नंतर सरावाने या मेंदूमधील पायवाटा उत्तम तयार होतात व त्याला आपण 'अध्ययन' झाले असे म्हणतो आणि एकदा अध्ययन झाले की सरावाने आपल्याला त्याचे कौशल्य प्राप्त होते.

## ३) मेंदू संशोधन काय सिद्ध करते?



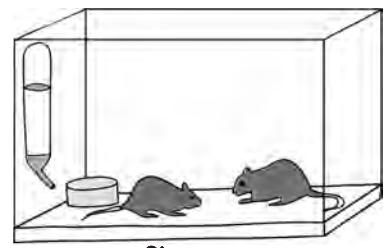
### संशोधन 1 :

कविता लिहिणे, गणिते सोडवणे, खेळ खेळणे, वाद्य वाजवणे इत्यादी वारंवार केले तर त्याच-त्याच चेतापेशींमधून विद्युतलहरी जातात आणि त्यांच्यामध्ये भक्कम जोडण्या तयार होतात.

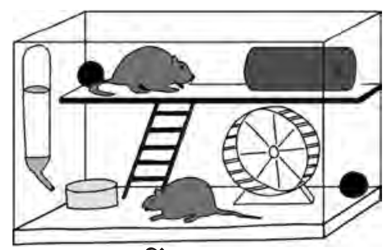
**तात्पर्य – सरावाने आपल्याला अनेक नवीन गोष्टी व कौशल्ये आत्मसात करता येतात.**

### संशोधन 2 :

या संशोधनात एका पिंजऱ्यात फक्त अन्न-पाणी ठेवले होते व दुसऱ्या एका पिंजऱ्यामध्ये अन्नपाण्याव्यतिरिक्त वेगवेगळी कोडी, खेळणी, काही कसरतीची साधने ठेवली होती. दोन्ही पिंजऱ्यामध्ये उंदरांना ठेवून वाढवले गेले. दुसऱ्या पद्धतीच्या पिंजऱ्यातील उंदरांमध्ये चेतापेशींच्या अधिक जोडण्या झालेल्या दिसून आल्या. हे वयाने जास्त असलेल्या उंदरांमध्ये देखील दिसून आले.



पिंजरा क्र. १



पिंजरा क्र. २

**तात्पर्य – नवीन आव्हाने स्वीकारण्यास आपण तयार असलो तर वयाच्या कुठल्याही टप्प्यावर आपल्याला नवीन गोष्टी शिकणे शक्य असते.**



***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

*आपला मेंदू आपल्या स्नायूंप्रमाणे असतो. व्यायाम करून आपण स्नायूंना बळकट करतो त्याचप्रमाणे आव्हानात्मक कामे करण्याने, सातत्याने प्रशिक्षण घेण्याने, सराव करण्याने व प्रतिसादात्मक सुधारणा करण्याने आपला मेंदू सुदृढ बनतो.*

तुम्ही कधी व्यायाम केला आहे का? पळणे, वजन उचलणे, झाडावर चढणे, खेळ खेळणे इत्यादी.

तुम्ही व्यायाम करता तेव्हा काय घडते? पहिल्यांदा खूप अवघड वाटते का? तुमच्या स्नायूंमध्ये वेदना होतात का? तुम्हांला ते दुखणे जाणवते का?

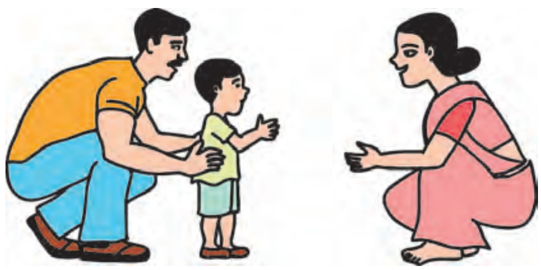
कालांतराने वेदना कमी होऊन तुम्हांला बलवान झाल्यासारखे वाटते का? पुढच्या वेळी तुम्ही व्यायाम करून बघा. तुम्ही कमी प्रयत्नात व्यायाम करू शकलात का?

जर अंग दुखते म्हणून तुम्ही पहिल्या प्रयत्नातच व्यायाम करणे सोडून दिले असते तर काय झाले असते?

## ४) अध्ययन व सुधारणा यातील अडथळे

### मानसिकता

पुढे दिलेल्या दोन प्रसंगांची तुलना करा.



**चर्चा करा :**
दोन्ही घटनांमधील पालकांच्या प्रतिक्रियांचे निरीक्षण करा. त्यांच्यात फरक आहे का? असल्यास कोणता? त्यांना बाळ चालायला शिकेल असा विश्वास का वाटला?

बाळ चालायचा प्रयत्न करत आहे, खाली पडते आहे, पुन्हा उठते आहे, पुन्हा चालायचा प्रयत्न करते आहे, पुन्हा खाली पडते आहे. याचीच पुनरावृत्ती होत आहे. याविषयी तुम्ही खालीलपैकी कोणते विधान कराल?

**(१) बाळ चालायला शिकते आहे.**
**(२) बाळाला चालायला जमतच नाही.**




मुलगा गणितातील प्रमेय समजावून घेण्याचा प्रयत्न करत आहे. परंतु चाचणीमध्ये त्याला गुण कमी मिळतात, तो परत प्रयत्न करतो परंतु पुन्हा गुण कमी मिळतात. पुढील दोन विधानांपैकी कोणते विधान या प्रसंगाबाबत तुमच्या मनात येते?

**(१) मुलगा गणितातील प्रमेय शिकत आहे.**
**(२) मुलाला गणिताचे प्रमेय जमतच नाही.**

### तुलना करूया.



**रेवती बुद्‌धिमान मुलगी आहे म्हणून तिच्या पालकांकडून व शिक्षकांकडून तिचे नेहमीच कौतुक होते.**

- दहावीमध्ये उत्तम गुण मिळवून रेवती चांगल्या महाविद्यालयात गेली.
- तिथे तिला समजले की तिच्यापेक्षा बरेच हुशार विद्यार्थी वर्गात आहेत.
- तिला न्यूनगंडाची भावना झाली. इतर विद्यार्थी आपल्याला हसतील या विचाराने तिने प्रश्न विचारणे बंद केले.
- तिला परीक्षेची भीती वाटायला लागली.
- ज्यांना उत्तम गुण मिळत, त्यांचा तिला मत्सर वाटू लागला.
- जेव्हा तिला परीक्षेत कमी गुण मिळाले तेव्हा तिला नैराश्य आले.



**रीमाला शाळेत नेहमी चांगले गुण मिळतात. परंतु तिचे पालक व शिक्षक नेहमी तिच्या बुद्‌धिमत्तेपेक्षा तिच्या परिश्रमांचेच कौतुक करतात.**

- शिक्षक, पालकांनी रीमाला मेंदूवरील नवीन संशोधनाची माहिती दिली. जर आपण मेंदूला पुरेसे आव्हान दिले तर कोणीही बुद्‌धिमान होऊ शकतो.
- इयत्ता ११वीचा अभ्यासक्रम तिला अवघड वाटला.
- परंतु ती हे जाणून होती की प्रशिक्षण, सराव व प्रतिसाद याआधारे ती तिच्या क्षमता वृद्‌धिंगत करू शकते.
- ती भरपूर प्रश्न विचारत असे, आव्हानात्मक समस्या तिने सोडवल्या आणि साहजिकच ती इयत्ता ११वी उत्तम श्रेणीने उत्तीर्ण झाली.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *मानसिकता – मानसिकता म्हणजेच व्यक्तीचा दृष्टिकोन किंवा विचार करण्याची पद्धत.*
- *व्यक्तीच्या स्वत:च्या क्षमता, बुद्धिमत्ता, प्रतिभा यांबाबतची साचेबद्ध मानसिकता नेहमीच सुधारणा घडवण्यामध्ये अडथळा ठरते.*
- *बुद्धिमत्ता, क्षमता जन्मत:च प्राप्त होतात व स्थिर असतात हा रेवतीचा असणारा विश्वास (मानसिकता) याला 'संकुचित साचेबद्ध मानसिकता' (Fixed mindset) असे म्हणतात.*
- *बुद्धिमत्ता, क्षमता या कठोर परिश्रम केल्यास कालांतराने बदलतात हा रीमाचा असणारा विश्वास (मानसिकता) यालाच 'वाढीस पूरक मानसिकता' (Growth mindset) म्हणतात.*

**चर्चा करा :**

दिलेली उदाहरणे वर्गात वाचून दाखवा आणि पुढील प्रश्नांवर चर्चा करा.

रीमाच्या मानसिकतेपेक्षा रेवतीची मानसिकता वेगळी कशी होती? रेवतीला परीक्षेची भीती का वाटत होती?

११ वीचा अभ्यासक्रम अवघड वाटत असूनसुद्धा रीमाला परीक्षेची भीती का वाटत नव्हती?

## वाढीस पूरक मानसिकता (Growth mindset)



वाढीस पूरक मानसिकता (Growth mindset) ही संज्ञा स्टॅनफोर्ड विद्यापीठामधील मानसशास्त्राच्या महिला प्राध्यापक कॅरॉल ड्वेक यांनी दिलेली आहे. कॅरॉल यांनी त्यांच्या संशोधनातून सिद्ध केले की जे विद्यार्थी बुद्धिमत्ता/क्षमता या कठोर परिश्रमाअंती कालांतराने बदलतात यावर विश्वास ठेवतात, त्यांच्याकडे अडथळे पार करण्याच्या आणि स्वत:मध्ये सुधारणा घडवून आणण्याच्या जास्तीत जास्त संधी असतात.

**खालील तक्त्यामध्ये संकुचित साचेबद्ध मानसिकता व वाढीस पूरक मानसिकता असणाऱ्या व्यक्तींची वैशिष्ट्ये दिली आहेत. फरक समजून घ्या.**

| व्यक्तींची वैशिष्ट्ये | संकुचित साचेबद्ध मानसिकता | वाढीस पूरक मानसिकता |
|---|---|---|
| त्यांच्या धारणा | बुद्धिमत्ता जन्मत:च स्थिर असते. | बुद्धिमत्ता विकसित करता येऊ शकते. |
| धारणेचा परिणाम | सतत बुद्धिमत्तेचे प्रदर्शन करण्याकडे कल राहतो. | सतत अध्ययनाचा ध्यास असतो. |
| आव्हानांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन | आव्हाने टाळण्याकडे कल राहतो. | आव्हाने स्वीकारण्यास आवडते. |
| अडथळे आल्यास | करायला घेतलेली गोष्ट सहज सोडून देतात. | चिकाटीने मार्ग काढून पुढे जातात. |
| प्रयत्नांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन | प्रयत्न करणे निरर्थक आहे असे मानतात. | प्रयत्न म्हणजे एखाद्या गोष्टीवर प्रभुत्व मिळवण्याचा मार्ग आहे असे मानतात. |
| टीकेकडे बघण्याचा दृष्टिकोन | उपयुक्त परंतु नकारात्मक प्रतिसादांकडे दुर्लक्ष करतात. | टीकेमधून शिकतात. |
| इतरांचे यश पाहून होणारा परिणाम | इतरांना मिळालेले यश पाहून भीती किंवा ईर्षा वाटते. | इतरांच्या यशातून प्रेरणा घेतात, धडे घेतात. |

## ५) वाढीस पूरक मानसिकता अंगीकारणे

असे काही प्रसंग असतात की ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती संकुचित साचेबद्ध मानसिकता वापरूनच विचार करते. खाली दिलेली विधाने वाचून तुम्ही शोधा की तुम्ही संकुचित साचेबद्ध मानसिकता वापरून केव्हा विचार करता? तीच विधाने वाढीस पूरक मानसिकतेमध्ये बदला.



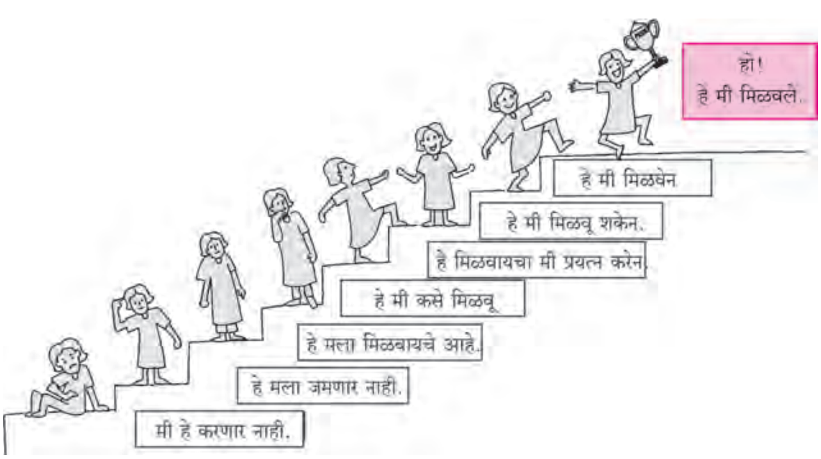
### संकुचित साचेबद्ध मानसिकता

- मला हे खूप छान जमत नाही.
- हे काम मी सर्वात चांगले करते.
- माझा मित्र/मैत्रिण खूपच बुद्धिमान आहे. मी त्याच्यासारखी/तिच्यासारखी होऊ शकत नाही.
- मला आव्हाने आवडत नाहीत.
- मी अयशस्वी होतो/होते तेव्हा मला फारसे चांगले काहीच जमत नाही असे वाटते.
- माझे गणिती डोके नाही आणि ते मला कधी जमणारही नाही.
- मी अयशस्वी झालो/झाले सारे काही संपले.
- मी हुशार आहे असे मला म्हणा.
- समोरच्याला यश मिळाले तर मला भीती वाटते, असुरक्षित वाटते.



### वाढीस पूरक मानसिकता

- मला हे काम चांगले करता यावे यासाठी मी काय करायला हवे?
- हे काम मी अधिक उत्तम करू शकेन.
- माझा मित्र/मैत्रिण वेगळे काय करतात याचा शोध घेऊन मी स्वत: बदलेन.
- मला स्वत:लाच आव्हाने दिलेली आवडतात.
- मी अयशस्वी होतो/होते तेव्हा मी माझ्या चुकांमधून शिकतो/शिकते.
- मी माझ्या मेंदूला गणिताचे प्रशिक्षण देणार आहे.
- मला यशासाठी पर्यायी मार्गाचा अवलंब केला पाहिजे.
- मी कठोर परिश्रम घेतो/घेते असे मला म्हणा.
- समोरच्याला यश मिळाले तर त्याच्यापासून मी प्रेरणा घेतो/घेते.




**वाढीस पूरक मानसिकता विकसित करण्यासाठी सोप्या पायऱ्या**

१. तुम्ही तुमच्या क्षमता व बुद्धिमत्ता वाढवू शकता यांवर विश्वास ठेवा.

२. परिश्रम घ्या.

३. जेथे गरज असेल तेथे मदत मागा.

४. नेहमी उच्च आव्हाने स्वीकारा.

## आपण शिकलो त्याचे उपयोजन करू.

### १. चर्चा करा.

पुढे काही प्रसंग दिले आहेत. तुमचे गट पाडा आणि त्या प्रसंगांमध्ये व्यक्ती वाढीस पूरक मानसिकता वापरून कशी वागेल याबद्दल चर्चा करा.

तुम्ही सांघिक खेळ खेळण्यासाठी अलीकडेच एका नवीन संघात प्रवेश केला आहे. तुम्हांला समजून चुकले आहे की तो खेळ खेळण्याच्या कौशल्यांमध्ये तुम्ही मागे पडता आहात. संघातील इतरांइतके तुम्हांला चांगले खेळता येत नाही.

वर्गामध्ये चाचणी मालिका घेतली गेली आणि प्रत्येक चाचणीत तुम्हांला कमी गुण मिळाले आहेत. त्याचवेळी तुमच्या मित्राला/मैत्रिणीला या चाचण्यांमध्ये सातत्याने चांगले गुण मिळाले आहेत.

तुम्ही कविता केली आहे आणि तुमच्या मते ती चांगली झाली आहे. जेव्हा तुम्ही ती कविता तुमच्या शिक्षकांना दाखवता तेव्हा शिक्षक त्यातील बऱ्याच त्रुटी तुमच्या निदर्शनास आणून देतात.

तुम्हांला शाळेमध्ये सर्वांसमोर चांगले भाषण करता येते. तुमच्या शिक्षकांनी तुम्हांला आंतरशालेय वक्तृत्व स्पर्धेत भाग घेण्याचे सुचवले आहे. मात्र अशी शक्यता आहे की या स्पर्धेच्या शेवटी तुम्ही उत्तम ठरालच असे नाही.

तुम्हांला विज्ञान हा विषय अवघड जातो आहे. तुम्ही विज्ञान मनापासून शिकण्यासाठी जास्त वेळ देत आहात. वेळ वाढवूनसुद्धा यश मिळत नाही.

### २. मुलाखत



अशी व्यक्ती डोळ्यांसमोर आणा ज्यांच्याकडे सुरुवातीला कौशल्य किंवा क्षमता नव्हत्या पण कालांतराने त्या विकसित झाल्या. मग ती व्यक्ती कोणीही असेल उदा., तुमचे पालक, मित्र, नातेवाईक किंवा एखादी सुप्रसिद्ध व्यक्ती. अशा व्यक्तींबद्दल जास्तीत जास्त माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करा. मुलाखतीमधून (शक्य झाल्यास) आणि गोळा केलेल्या माहितीच्या आधारे पुढील मुद्द्यांची उत्तरे देणारा अहवाल सादर करा.

- त्याने/तिने कोणत्या प्रसंगांमध्ये जास्तीत जास्त संघर्ष केला आहे?
- त्याच्या/तिच्या समोरची कोणती आव्हाने त्यांनी पेलली?

### ३. तुमच्या सर्वात जवळच्या मित्राला/मैत्रिणीला पत्र लिहा.



तुमच्यामधील कमतरता असणारे एखादे क्षेत्र शोधा ज्यामध्ये तुम्हांला वाटते की तुमचे उत्तम प्रकारे सादरीकरण होत नाही आणि त्यासाठी तुम्हांला सुधारणा करण्याची गरज आहे. त्यासाठी एक कृती नियोजन आराखडा तयार करा. (उदा. तुमचे अभ्यासाचे/सरावाचे वेळापत्रक)

तुमच्या जवळच्या मित्राला/मैत्रिणीला तुमच्या सुधारणेसाठी केलेल्या कृती नियोजन आराखड्याची माहिती पत्राद्वारे कळवा व तुम्ही त्याद्वारे तुमची वाढीस पूरक मानसिकता कशी तयार करता आहात ते वहीत लिहा.

## मूल्यमापन

| भारांश १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| निकष | उत्तम (खूप चांगले) | योग्य (समाधानकारक) | अयोग्य (असमाधानकारक) | गुण |
| उपक्रमांमधील सहभाग | सर्व स्वाध्याय/नियमित कामे कार्यशील राहून सहभागाने पूर्ण केले. प्रकरणांमधील व पुस्तकातील सर्व कृती पूर्ण केल्या. | सर्व कृती पूर्ण केल्या. | दुसऱ्यांची बघून उत्तरे लिहिली. | |
| जे शिकलो त्याचे उपयोजन करूया या मुद्द्यातील माहितीचे उपयोजन | प्रकरणात स्पष्ट केलेल्या संकल्पनांपैकी दोनपेक्षा जास्त संकल्पनांचे उपयोजन केले. | प्रकरणात स्पष्ट केलेल्या संकल्पनांपैकी किमान एका संकल्पनेचे उपयोजन केले. | कोणतीही कृती पूर्ण केली नाही. | |
| सर्वात जवळच्या मित्राला/मैत्रिणीला पत्र लिहा या मुद्द्यातील माहितीचे उपयोजन | प्रकरणात स्पष्ट केलेल्या संकल्पनांपैकी दोन पेक्षा जास्त संकल्पनांचे उपयोजन केले. | प्रकरणात स्पष्ट केलेल्या संकल्पनांपैकी एका संकल्पनेचे उपयोजन केले. | काहीही केले नाही. | |


आज ना आम्हांला करिअरच्या संदर्भात शाळेत विचारण्यात आले. पण नक्की मला कोण व्हायचे आहे याबाबतीत काहीच कळत नाही. तू हे करिअर कसे निवडलेस धैर्यधर?
खूप खूप प्रयत्नांनी आणि खरं सांगायचं तर खूप खूप चुका करून कामधंदा करण्याच्या सर्व पद्धतींचा मी अवलंब केला होता.
मी सगळे करून पाहिले. ऑफिसमध्ये संगणकावर आकडेमोड, विविध वस्तूंची विक्री... जसे : भाजीपाला विकणे, सिनेमाची तिकिटे विकणे... मला सतत असेच वाटायचे की, करिअर म्हणजे फक्त पैसा मिळवणे असते.
मग नंतर माझ्या असे लक्षात आले की, मी त्या तशा कामासाठी बनलेला नव्हतोच. माझ्यामध्ये काहीतरी वेगळेपण होते... मला असे वाटते की, ते असे असावे... तुमच्यामध्ये एक आतला आवाज असतो. तुम्हांला फक्त तो लक्ष देऊन ऐकावा लागतो. तसेच त्याला साद ही दिली पाहिजे.

# ८ करिअर

## अंतर्मनातील आवाज ओळखणे..

CJ732R

**उद्दिष्टे :**

(१) करिअर या संज्ञेचे स्पष्टीकरण व महत्त्व स्वत:च्या शब्दांत सांगता येणे.

(२) स्वत:च्या आवडी, क्षमता व समोर येणाऱ्या संधी ओळखणे.

(३) 'करिअर मॅजिक फ्रेमवर्कचा' उपयोग करून स्वत:साठी करिअरचे कोणते क्षेत्र सुयोग्य असेल ते निवडणे.

(४) दहावीनंतर उपलब्ध असणाऱ्या आवडीच्या सात क्षेत्रांची ढोबळमानाने वर्गवारी देणे.

(५) स्वत:साठी सुयोग्य वाटणाऱ्या करिअरच्या संधी व आव्हाने यांचे मूल्यांकन करणे.

### १. तुमच्यासाठी करिअर याचा अर्थ काय?

- करिअर हे खूप पैसे मिळवण्याचे साधन आहे.

  होय    नाही

- करिअर म्हणजे सकाळपासून संध्याकाळापर्यंत करण्याचे काम.

  होय    नाही

- करिअर म्हणजेच प्रसिद्ध होणे आणि यशस्वी होणे.

  होय    नाही

प्रत्येक विधान वाचा आणि विद्यार्थ्यांना हो किंवा नाही यापैकी त्यांचे जे उत्तर असेल त्यासाठी हात वर करायला सांगा. विद्यार्थी करिअरबद्दल काय विचार करतात विचारांची सर्वांबरोबर देवाणघेवाण करण्यासाठी उद्युक्त करा.

### २. करिअर म्हणजे काय?

करिअर म्हणजे जीवनात आनंद व गुणवत्तेमुळे होणारी सर्वांगीण प्रगती

| आनंद | + | गुणवत्ता | = | सर्वांगीण प्रगती |
|---|---|---|---|---|
| आनंद म्हणजे. एखादी आवडीची गोष्ट करताना मिळणारे समाधान. | | आवडीच्या क्षेत्रात सर्वोत्तमता प्राप्त करण्यासाठी तुमच्याकडे मूलत:च असणाऱ्या क्षमता किंवा आवश्यक क्षमता विकसित करणे याला गुणवत्ता असे म्हणतात. | | सर्वांगीण प्रगती ही पैसा, आदर, मानसिक समाधान, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धी इत्यादी स्वरूपात दिसते. |



जेव्हा एखादी व्यक्ती तिच्या आवडीच्या क्षेत्रात काम करते आणि गुणवत्तापूर्ण काम करण्यासाठी तिच्याकडे क्षमता असतात, त्या क्षमता चिकाटी आणि बांधिलकीने वाढवते तेव्हा त्या व्यक्तीची सर्वांगीण प्रगती होते. यालाच करिअर घडवणे असे म्हणता येईल.

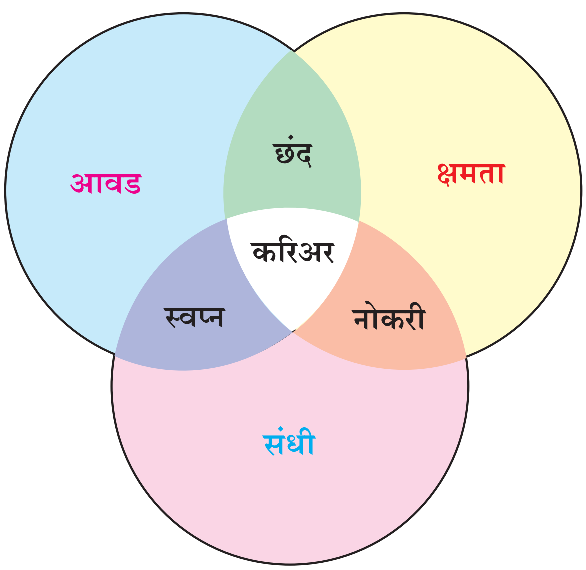


उदा. सचिन तेंडुलकरने क्रिकेट हे करिअर निवडले. का? तर क्रिकेट खेळण्यात त्याला आनंद मिळायचा, त्यासाठी तो अफाट मेहनतही घ्यायचा आणि तो ते चांगलं खेळू शकायचा. क्रिकेटचा आनंद घेत तसेच त्यातील आपली गुणवत्ता वाढवत त्याने क्रिकेटच्या क्षेत्रात स्वत:चं खूप मोठं नाव केलं आहे. आपली आवड आणि क्षमतेच्या जोरावर त्याने स्वत:चा सर्वांगीण विकास केला.

वर्गाची विभागणी पाच गटात करा. ज्या व्यक्तीनी स्वत:चे करिअर घडवले आहे असे वाटते अशा तीन व्यक्तींची नावे प्रत्येकाला आठवायला सांगा. त्या व्यक्ती कोणीही असतील, त्या प्रत्येकाच्या बाबतीत आवड, क्षमता व संधी कशा एकत्रित आल्या हे ओळखून चर्चा करण्यास सांगा.

## ३. 'करिअर मॅजिक फ्रेमवर्क'

**आवड** म्हणजे अशी कोणतीही गोष्ट जी तुम्हांला करायला आवडते आणि मनाला आनंद देते. कितीही वेळ तुम्ही ती गोष्ट करू शकता. तुम्हांला वेळेचे भान राहत नाही. आवड ही अगदी वैयक्तिक आणि व्यक्तिविशिष्ट आंतरिक गोष्ट असते.




**क्षमता** म्हणजचे एखादे काम करण्याचे ज्ञान, कौशल्य आणि शक्ती. क्षमता ही अनुवंशिकतेने प्राप्त होऊ शकते किंवा नंतर प्रशिक्षण, सराव आणि प्रतिसाद यामुळे काळाच्या ओघात विकसित करता येते. कोणतीही व्यक्ती तिच्या आवडीच्या क्षेत्रात अथक परिश्रम करून क्षमता विकसित करण्यास नेहमीच इच्छुक असते.

**संधी** म्हणजेच समाजाकडून येणारी विशिष्ट मागणी किंवा समाजाची गरज, जी पूर्ण झाल्यावर समाज त्यासाठी पैसे देण्यास तयार असतो. समाजाची ही गरज किंवा मागणीच नोकरीची किंवा व्यवसायाची संधी उपलब्ध करून देते.

**करिअर मॅजिक फ्रेमवर्क म्हणजे या तिन्ही गोष्टी एकत्र येणे. यातील एकही गोष्ट बाजूला ठेवली तर उरते ते केवळ तुमचं स्वप्नं, तुमची नोकरी किंवा तुमचा छंद. करिअर घडवण्यासाठी स्वप्न, नोकरी, छंद आणि करिअरमधील फरक माहिती असणेही आवश्यक आहे.**

### *विचार घेण्याचे मुद्दे*

- *नेहमी लक्षात ठेवा – तुम्ही वैशिष्ट्यपूर्ण आहात. तुमचे करिअर मॅजिक फ्रेमवर्क सुद्‌धा विशिष्ट आहे.*
- *तुमचे करिअर मॅजिक फ्रेमवर्क हे तुमचे जवळचे मित्र/मैत्रीण, भावंडे किंवा इतर कोणत्याही व्यक्तीसारखे नसणार आहे. म्हणून तुम्हांला तुमचे स्वत:चे, वैशिष्ट्यपूर्ण करिअर मॅजिक फ्रेमवर्क तयार करायचे आहे.*

## ४. स्वप्न, छंद, नोकरी व करिअर यांतील फरक समजून घेणे.




**(अ) स्वप्न = आवड + संधी – क्षमता**

आवड – 'अ' याला नट होण्याची आवड आहे.

क्षमता – 'अ' हा अतिशय लाजाळू, आळशी आहे. त्याला चांगला अभिनय करता येत नाही.

संधी – नटांना व नट्यांना चांगले पैसे कमावण्यासाठी खूप संधी आहेत.

क्षमता नसल्यामुळे चांगला नट बनणे हे 'अ' चे नुसतेच स्वप्न राहील. अभिनयातील करिअर घडवण्यासाठी त्याला त्याच्या क्षमता या अथक परिश्रम व प्रशिक्षणाने विकसित कराव्या लागतील.



**(ब) छंद = आवड + क्षमता – संधी**

आवड – 'ब' ला पुस्तके वाचण्याची आवड आहे.

क्षमता – 'ब' रोज शंभर पाने वाचते.

संधी – नुसती पुस्तके वाचून पैसे मिळवण्याची कोणतीही संधी नाही.

संधी नसल्यामुळे 'ब' साठी पुस्तके वाचणे हा छंदच राहील जोपर्यंत त्याला कोणत्या ना कोणत्या शिक्षणाची जोड मिळत नाही.



**(क) नोकरी = क्षमता + संधी – आवड**

आवड – 'क' ला गणित व विज्ञान आवडते.

क्षमता – 'क' हा संगीताची पार्श्वभूमी असलेल्या घराण्यात जन्मला आहे, आणि गाण्याची क्षमता ही त्याची नैसर्गिक प्रतिभा आहे.

संधी – चांगल्या गायकांना पैसे व प्रसिद्‌धी मिळवण्याच्या खूप संधी उपलब्ध आहेत.

आवड नसल्यामुळे 'क' हा गायक झाला तरी सुद्‌धा तो निरिच्छेने पैसे मिळवण्यासाठी नोकरी करेल.

(ड) करिअर = क्षमता + संधी + आवड



आवड – ‘ड’ ला मित्राच्या/मैत्रिणीच्या शेतावर काम करायला आवडते. तसेच शेताविषयी जाणून घेण्यासाठी वेळ द्यायला आवडते.

क्षमता – ‘ड’ हिने पिकांबाबत तसेच यांत्रिक शेतीसंबंधीही संशोधन केले आहे. ‘ड’ उन्हातसुद्धा खूप वेळ काम करू शकते.

संधी – शेती या क्षेत्रात नवीन संशोधने व शोध लावण्याच्या खूप संधी आहेत.

म्हणजेच ‘ड’ हिची आवड, क्षमता आणि संधी एकसंध झाले आहेत त्यामुळे ‘ड’ शेती या क्षेत्रात उत्तम करिअर घडवेल.

## ५. कोण घडवेल मनासारखे करिअर ?

खालील प्रसंगांचा अभ्यास करून विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे तुमच्या शब्दांत लिहा.

शमिकाचे पालक डॉक्टर आहेत. त्यांचे स्वत:चे औरंगाबाद येथे रुग्णालय आहे. शमिकाच्या आईला तिने डॉक्टर व्हावे असे वाटते. तिचे आई-वडील तिची फी भरून तिला डॉक्टर बनवण्यासाठीचे शिक्षण देण्यास तयार आहेत. पण शमिकाला पेंटिंग करायला खूप आवडते. त्यामध्ये ती खूप चांगले काम करू शकते. ती तासन् तास स्केचेस व पेंटिंग न कंटाळता करू शकते. तिला रुग्णालयात जायला आवडत नाही.





- शमिका चांगली डॉक्टर बनू शकेल का ?
- ती चांगली डॉक्टर बनण्यासाठी तिच्या बाजूने कोणते घटक आहेत ?
- ती कदाचित चांगली डॉक्टर बनू शकणार नाही हे कोणत्या घटकांवरून वाटते ?



मनीषला क्रिकेटिअर व्हायचे आहे. त्याचा आदर्श सचिन तेंडुलकर आहे. केव्हातरी सचिनसारखे होण्याचे त्याचे स्वप्न आहे. परंतु त्याच्या काही वैद्यकीय समस्यांमुळे त्याला उन्हात खूप वेळ राहता येत नाही.

- मनीष उत्तम क्रिकेटिअर बनू शकेल ?
- तो क्रिकेटिअर होऊ शकेल असे कोणते घटक त्याच्या बाजूने आहेत ?
- तो कदाचित क्रिकेटिअर होऊ शकणार नाही असे कशावरून वाटते ?



अलीला शिक्षक व्हायचे आहे. त्याचे आई-वडील दोघेही शिक्षक आहेत आणि त्याच्या महत्त्वाकांक्षेला पाठिंबा देणारे आहेत. अली हा विद्यार्थी म्हणूनही उत्तम आहे व परीक्षेतही चांगले यश मिळवतो. त्याच्या मित्रांना नेहमी वाटते की अलीकडे शिकवण्याची चांगली हातोटी आहे. अलीला जेव्हा वेळ मिळतो तेव्हा त्याला लहान मुलांबरोबर वेळ घालवायला आवडते. अली कॉलनीतल्या लहान मुलांना शिकवतो.

- अली चांगला शिक्षक होऊ शकेल का?
- अली उत्तम शिक्षक होईल असे कोणते घटक त्याच्या बाजूने आहेत?
- अली कदाचित चांगला शिक्षक बनू शकणार नाही असे वाटते का?

### ६. तुमच्या आवडींबद्दल विचार करा.

(१) अशी कृती जी करताना तुम्हांला वेळेचे भान राहत नाही आणि तुम्ही ती करताना त्यात पूर्णपणे गुंतलेले असता.

(२) अशी कृती जी करताना तुम्ही खूप आनंदी असता आणि तुम्हांला ती कृती पुन्हा पुन्हा करायला आवडते.

(३) अशी कृती की जी करताना तुम्हांला वाटते की त्यासाठी आपण १००% प्रयत्न करीत आहोत.

(४) अशी कृती की ज्यासाठी तुम्ही सतत तुमच्यात सुधारणा करता.

(५) असे क्षेत्र की ज्याबद्दल तुम्ही अधिक माहिती मिळवता किंवा त्या क्षेत्राबद्दल इतरांशी संवाद साधता की जेणेकरून तुम्हांला त्याविषयी अधिक आकलन होऊ शकेल.

विचारलेल्या प्रश्नांवर करिअरच्या दृष्टीने विचार करण्यास विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन द्या आणि त्यांना वहीमध्ये उत्तरे लिहिण्यास सांगा.
विद्यार्थ्यांनी ढोबळ उत्तरांपेक्षा वेगळी उत्तरे द्यायला हवीत म्हणजेच खाणे/व्हिडिओ गेम खेळणे/टी.व्ही. बघणे/फोनवर बोलणे अशी उत्तरे सोडून विचार हवा.
येथे विचारलेले प्रश्न असे रचले आहेत की त्यांना स्वत:च्या आवडीविषयी विचार करायला मदत होईल.
विद्यार्थ्यांना अनेक प्रश्नांसाठी एकच उत्तर देणे किंवा प्रत्येक प्रश्नाला एकापेक्षा जास्त उत्तरे देण्याची मुभा आहे.

(६) अशी कृती जी तुम्ही तुमच्या मोकळ्या वेळेत करण्याचा विचार करता.

(७) अशी एखादी गोष्ट जी करायला तुम्हांला आवडत नाही, करायची भीती वाटते, करताना अस्वस्थ वाटते.

(८) अशी कृती ज्यासाठी तुम्ही कितीही प्रयत्न केले तरी ती अवघडच वाटते.

(९) अशी कृती जी करणे तुम्ही नेहमीच टाळता.

## ७. तुमची आवड शोधा.

- येथे क्रियापदांची यादी दिली आहे.
- अशी पाच क्रियापदे शोधा की ती तुमचे आवडीचे क्षेत्र दर्शवतात आणि ती क्रियापदे वापरून अर्थपूर्ण विधाने तयार होतात.
- तुम्ही स्वत:ची क्रियापदे सुद्धा वापरू शकता.

**क्रियापदांची यादी**

| | | | |
|---|---|---|---|
| विचार करणे | सादरीकरण | संरक्षण करणे | भटकंती करणे |
| मोजणे | योजना करणे | सर्वेक्षण करणे | व्यायाम करणे |
| गोळा करणे | संशोधन करणे | अध्यापन करणे | रेखाटन करणे |
| रचना करणे | अभ्यास करणे | भाषांतर करणे | दुरूस्ती करणे |
| निर्माण करणे | लिहिणे | परीक्षण करणे | (तुमच्या |
| लागवड करणे | जोडणी करणे | स्वयंपाक करणे | मनातली |
| दिग्दर्शन करणे | नावीन्यपूर्ण शोध लावणे | तयार करणे | क्रियापदे |
| सुरू करणे | नेतृत्व करणे | गाणे म्हणणे | वाढवा) |
| शोधणे | व्यवस्थापन करणे | नृत्य करणे | |

**उदाहरणार्थ – मला कविता लिहिणे आवडते.**

(१) मला <वरील यादीतील क्रियापद> .............................. आवडते/आवडतो/आवड आहे.

(२) मला <वरील यादीतील क्रियापद> .............................. आवडते/आवडतो/आवड आहे.

(३) मला <वरील यादीतील क्रियापद> .............................. आवडते/आवडतो/आवड आहे.

(४) मला <वरील यादीतील क्रियापद> .............................. आवडते/आवडतो/आवड आहे.

(५) मला <वरील यादीतील क्रियापद> .............................. आवडते/आवडतो/आवड आहे.

## ८. तुमची क्षमता शोधा.



मी ........... करू शकतो/शकते.

उदाहरणार्थ – मी चांगली कविता लिहू शकते.

< पुरावा > माझ्या कवितांचे सर्वांकडून कौतुक होते. माझ्या कवितांना बक्षिसे मिळाली आहेत.

- विद्यार्थ्यांना जे म्हणायचे आहे ते स्पष्टपणे लिहिण्यास प्रोत्साहन द्या.
- दिलेल्या उदाहरणांच्या संदर्भाने विधाने तयार करा.
- विद्यार्थ्यांनी लिहिलेल्या विधानाच्या आधारादाखल पुरावा दिल्यास प्रोत्साहन द्या.
- तो पुरावा, तो विद्यार्थी स्वत: नेमका कोणत्या गोष्टीत पारंगत आहे याचे वास्तव चित्र मांडणारा असावा.
- विद्यार्थ्यांच्या 'स्व-अहवाला' चा संदर्भ घेऊ शकता.
- हे त्यांनी 'स्व-ओळख' या प्रकरणात सोडवले आहे.

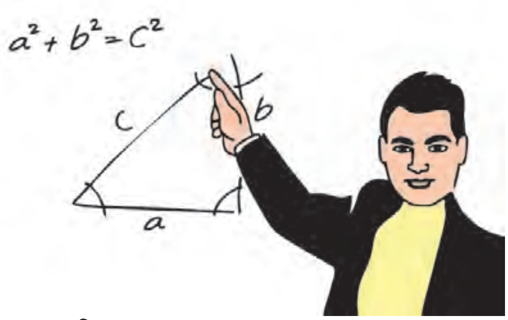


मला ........... हे सहज जमते.
उदाहरणार्थ – मी विज्ञान प्रतिकृती (मॉडेल) सहज तयार करू शकते.
< पुरावा > मी खूप प्रदर्शनासाठी विज्ञान प्रतिकृती तयार केल्या आहेत.



मला ........... चांगले करता येते.
उदाहरणार्थ – मला फुटबॉल चांगला खेळता येतो
< पुरावा > शाळेच्या संघात माझी निवड झाली आहे व मला करंडक मिळाला आहे.

मी ........... यासाठी नेहमीच तयार असते/असतो.
उदाहरणार्थ – मी समाजकार्यासाठी सदैव तयार असतो/असते.
< पुरावा > कोणत्याही समाज कार्यासाठी मी पुढे जाणारा पहिला असतो/असते.




मला क्वचितच ........... .
उदाहरणार्थ – मला क्वचितच गणितातील उदाहरणे सोडवणे अवघड जाते.
< पुरावा > माझे वर्गमित्र अवघड संकल्पना समजावून घ्यायला माझ्याकडेच येतात.

मी ........... यासाठी प्रसिद्ध आहे.
उदाहरणार्थ – मी कोणतीही गोष्ट कशी चालते याबाबत प्रश्न विचारण्यासाठी प्रसिद्ध आहे. < पुरावा > सर्वात जास्त कुतूहल असणारी विद्यार्थिनी म्हणून शिक्षक माझी ओळख करून देतात.






मला ........... मध्ये चांगले गुण मिळतात.
उदाहरणार्थ – मला भाषा विषयांमध्ये चांगले गुण मिळतात.
< पुरावा > माझ्या गुण पत्रिकेत माझा निकाल पाहायला मिळेल.



लोकांनी माझे ........... यासाठी कौतुक केले आहे.
उदाहरणार्थ – लोकांनी माझ्या लेखनाचे कौतुक केले आहे. < पुरावा > जिल्हास्तरीय निबंध स्पर्धेत मला प्रथम क्रमांक मिळाला.

## ९. तुमच्या आवडी व क्षमतांची एकमेकांशी सांगड घाला.

विभाग ७ आणि ८ मध्ये तुम्ही लिहिलेल्या उत्तरांचा अभ्यास करा. त्यातून तुमच्या आवडीनिवडी व क्षमता यांचा शोध घ्या.

दोन्हीमध्ये काही साम्य सापडले का?

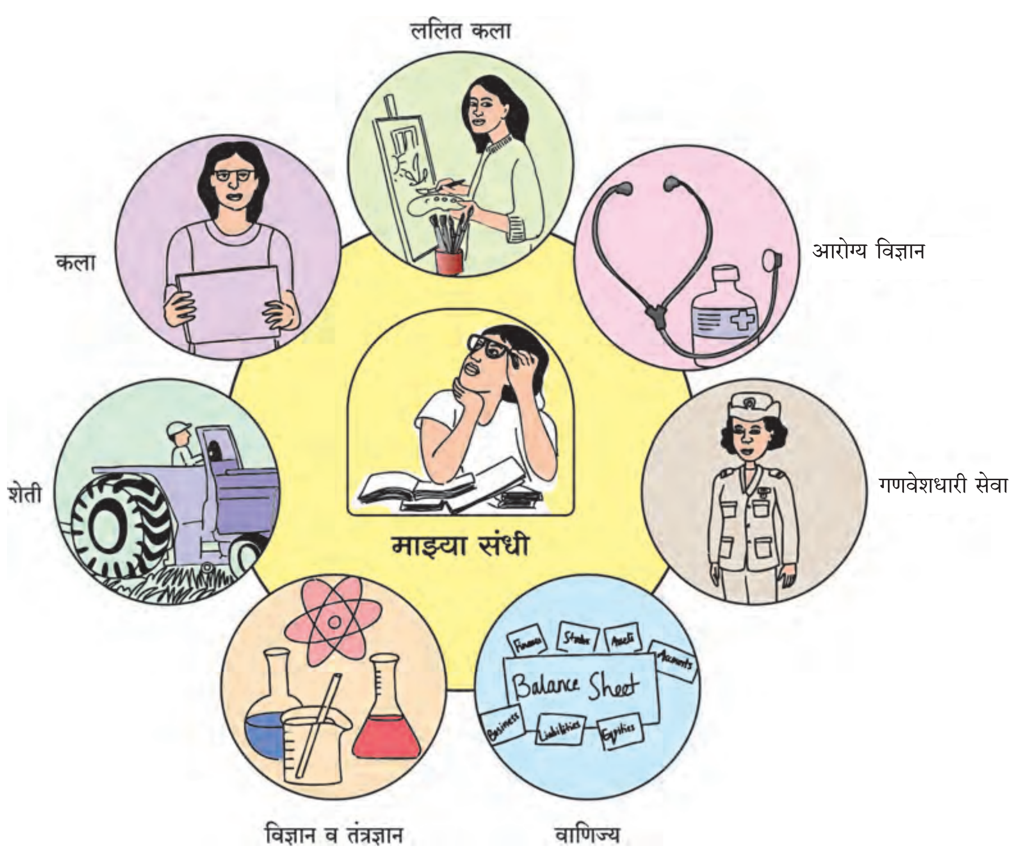
तुमच्या आवडीच्या गोष्टी कोणत्या आहेत? आणि कोणत्या गोष्टी चांगल्या करण्यासाठी तुम्ही सक्षम आहात? अशा कृतींची यादी तयार करा जेथे तुम्हाला तुमच्या आवडी व क्षमता यामध्ये सहसंबंध आढळतो.

- येथे विद्यार्थ्यांना तुमच्या मार्गदर्शनाची गरज आहे.
- विद्यार्थी विधानांची रचना कदाचित वेगळ्या पद्धतीने करतील त्यामुळे कदाचित त्यांना आवड व क्षमता यातील साम्य शोधणे अवघड जाईल. त्यांना आवश्यक मार्गदर्शन करा. उदा. मला लहान मुलांबरोबर वेळ घालवायला आवडतो व मी चांगले शिकवू शकतो. ही विधाने पूरक आहेत हे जाणवून द्या.

## १०. तुमच्यासाठी संधी शोधा.

२१ व्या शतकात भरपूर संधी व शक्यता निर्माण झालेल्या आहेत. पूर्वी स्वत:चे करिअर घडवायला खूप मर्यादित पर्याय उपलब्ध होते. परंतु आजच्या तांत्रिक आणि जागतिकीकरणाच्या काळात तुम्हांला तुमच्या आवडीचे क्षेत्र करिअर म्हणून निवडणे अगदी सोपे झाले आहे.

साधारणपणे १०वी ची परीक्षा दिल्यानंतरच उच्च शिक्षणाच्या क्षेत्र निवडीची प्रक्रिया सुरू होते. विद्यार्थी जी क्षेत्रे निवडतात ती ढोबळमानाने पुढीलप्रमाणे आहेत.



पुढे हीच क्षेत्रे उच्च शिक्षणाकडे जातात याशिवाय अध्यापन, कायदे शिक्षण, संशोधन, व्यवस्थापन, नागरी सेवा, इत्यादी अनेक पर्याय देखील खुले होतात.

योग्य शिक्षणक्षेत्राची निवड केल्यानंतर विद्यार्थी त्या क्षेत्रातील अनुभव व विविध गोष्टी हाताळायला मिळाल्याने समृद्ध होतात. त्यानंतर ते स्वत:ची उच्च पातळीवरची आवड आणि संधी यांचा शोध घेऊ शकतात.

यशस्वी करिअर घडवण्याचा मार्ग नेहमी टप्प्याटप्प्याने पार पाडायचा असतो. यशस्वी करिअर घडवण्यासाठी खूप चिकाटी, कठोर परिश्रम, बांधिलकी आणि गुणवत्ता यांची आवश्यकता असते.

## ११. प्रकल्प – 'लक्ष्य'

या वर्षी आपण एक अत्यंत महत्त्वाचा प्रकल्प सुरू करत आहोत. या प्रकल्पाचे नाव आहे ''लक्ष्य''

प्रत्येक गटाला त्यांची आवड लक्षात घेऊन पुढील कृती गटात करायच्या आहेत.

(१) तुमच्या आवडीच्या क्षेत्रातील करिअरच्या संधींची यादी करा.

(२) तुमच्या आवडीच्या क्षेत्रात करिअर घडवलेल्या व्यक्तींची त्यांच्या करिअरच्या प्रवासाबद्दलची मुलाखत घ्या.

(३) या व्यक्तींना त्यांच्या क्षेत्रातील संधींबाबत व कराव्या लागणाऱ्या कामाच्या स्वरूपाबाबत विचारा.

(४) त्या करिअर क्षेत्राशी निगडित जे शिक्षण घ्यावे लागते त्याच्या खर्चाचा अंदाज घ्या.

(५) त्या व्यक्तीच्या कामाच्या ठिकाणी भेट देऊन एक संपूर्ण दिवस तेथे व्यतीत करा.

(६) शक्य असल्यास ज्या व्यक्तीला तुम्ही भेटाल त्या व्यक्तीचा फोटो, व्हिजिटिंग कार्ड किंवा त्यांची सही येताना घेऊन या.

(७) दोन महिने संपल्यानंतर प्रत्येक गटाने वर्गासमोर आपापल्या क्षेत्राविषयी गोळा केलेल्या माहितीचे सादरीकरण करावे.

- मागील पानावर दिलेली करिअरची क्षेत्रे घेऊन ७ गट पाडा.
- विद्यार्थ्यांना त्या ७ गटांपैकी त्यांच्या आवडीच्या गटात सामील व्हायला सांगा.
- हा प्रकल्प पूर्ण करण्यास त्यांना एक महिन्याचा अवधी द्या.
- विद्यार्थ्यांचे सादरीकरण ऐकण्यासाठी प्रत्येक क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तीला बोलवा.

## १२. जीवन कौशल्यांचे महत्त्व

एखाद्या क्षेत्राचा 'स्कोप' किती आहे हे पाहून पूर्वीचे लोक क्षेत्र निवडत असत. परंतु आजच्या काळात 'स्कोप' ही संकल्पना क्षेत्राशी निगडित न राहता विद्यार्थीकेंद्रित झाली आहे. म्हणजेच प्रत्येक व्यक्ती स्वत:ला हवा तसा 'स्कोप' निर्माण करू शकते.

आजच्या काळात शैक्षणिक अर्हतेच्या जोडीने त्या विशिष्ट क्षेत्रातील कौशल्य प्राप्त करणे हे अधिक महत्त्वाचे आहे. संगणक साक्षरता, भाषा प्रभुत्व, संवाद कौशल्य, संघकार्य आणि योग्य कार्यसंस्कृती ही कौशल्ये मात्र प्रत्येक क्षेत्रासाठी प्रत्येकाकडे असायलाच हवीत.

सातत्यपूर्ण अध्ययन करण्याची मानसिकता, स्वत:ची बलस्थाने ओळखण्याची क्षमता तसेच गटातील इतरांचीही बलस्थाने ओळखण्याची क्षमता असणे, ध्येय प्राप्तीसाठी सांघिक काम करणे इत्यादींमुळे प्रत्येक व्यक्तींच्या आयुष्यात संधींची दारे उघडतात.

## १३. पुढील वाटचाल

इयत्ता १० वीमध्ये तुम्हांला आता अनुभवलेल्या सात क्षेत्राची सविस्तर ओळख होईल. तुम्ही 'कल चाचणी' द्याल. या 'कल चाचणी'मुळे तुमचे खरे आवडीचे क्षेत्र कोणते आहे याचे मूल्यांकन होईल. 'कल चाचणी' ही परीक्षा नाही आणि त्यासाठी कोणतीही तयारी करायची आवश्यकता नाही. फक्त तुम्हांला प्रश्नांची उत्तरे द्यावी लागतील.

पुढच्या वर्षी आपण ध्येयनिश्चिती आणि करिअर नियोजन यांबद्दल शिकणार आहोत.

## मूल्यमापन

| भारांश १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **निकष** | **उत्तम (खूप चांगले)** | **योग्य (समाधानकारक)** | **अयोग्य (असमाधानकारक)** | **गुण** |
| **क्षेत्र भेट व मुलाखत** | क्षेत्रभेट केली आहे व मुलाखत घेऊन अहवाल तयार केला आहे.<br>फोटो व्हिजीटिंग कार्ड, सही आणली आहे. | फक्त अहवाल लिहिला. | काहीच केले नाही.<br>अहवाल अपूर्ण | |
| **आवडी आणि क्षमता ओळखणे** | आवडी आणि क्षमता शोधून स्पष्टपणे मांडल्या. | आवडी व क्षमता अत्यंत ढोबळ मानाने शोधल्या. | उत्तरांची नक्कल केली/काम अर्धवट केले. | |


धैर्यधर आणि धैर्यशीला कुठे दिसत नाहीत! आठवतंय त्यांनी मागे आपल्याला कला-रसास्वाद घेण्याबद्दल सांगितले होते?
हो, त्याचे काय?
पण त्यांनी गायन, वादन किंवा नृत्याबद्दल काहीच सांगितलं नाही.
म्हणजे प्रयोगजीवी कलांबद्दल?
प्रयोगजीवी कला?
हो.. असेच संबोधले जाते त्यांना. पण मग आता आपण काय करायचं?
आपण स्वतःच समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर?
दोघी जणी एकमेकींकडे थोड्याशा शंकेने बघतात.

# १ कला रसास्वाद-प्रयोगजीवी कला

**कलेतील सौंदर्य समजून घेताना..**

CJFY4E

**उद्दिष्टे :**

(१) नाट्य, संगीत व नृत्य या प्रयोगजीवी कलांचे महत्त्व स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे.
(२) नाट्य, नृत्य व संगीतामधील मूलभूत घटकांची तोंडओळख होणे.
(३) संगीत व नृत्यातील विविध कलाप्रकारांची नावे सांगता येणे व त्या कलाप्रकारांचे महत्त्व सांगता येणे.
(४) विविध प्रयोगजीवी कलाप्रकारांमधून स्वतःची अभिव्यक्ती करता येणे.
(५) एखाद्या कलाविष्कारामध्ये आपल्याला भावणारे घटक ओळखून त्यांचे वर्णन करता येणे.

- पहिल्या सत्रातील कलारसास्वादातील प्रकरणात आपण दृश्य कला व प्रयोगजीवी कला यांमधील फरक समजून घेतला.
- प्रयोगजीवी कला या अशा कला असतात ज्यांमध्ये थेट प्रेक्षकांसमोरच कलाविष्कार सादर केला जातो.
- प्रयोगजीवी कलांमध्ये जादूचे प्रयोग, बाहुल्यांचे खेळ, सर्कस, मूक नाट्य, वक्तृत्व, एकपात्री विनोदी प्रयोग इत्यादींचा देखील समावेश होतो, मात्र या सर्वांचे ढोबळमानाने नृत्य, नाटक व संगीत या तीन विभागात वर्गीकरण करता येईल. म्हणून हे तीन कलाप्रकार आपण जास्त सखोलपणे समजून घेऊ.



**नाटक :**



## चला नाटक करू...

दोन विद्यार्थ्यांना समोर यायला सांगा. त्यांपैकी एकाने पालक बनावे व दुसऱ्याने पाल्य व एक नाटुकली सादर करावी. विषय असा घ्यावा- पाल्य परीक्षेत नापास झाला/झाली आहे. विद्यार्थ्यांना विचार करायला सांगावे. अशा वेळी त्या दोघांमध्ये काय घडते ते आठवून नाटुकले सादर करावे. त्याकरिता त्यांना पाच मिनिटांचा वेळ द्या.

## १. नाटक म्हणजे काय ?

मागील नाटुकलीत बघितल्याप्रमाणे आई/वडील/मुलगा/मुलगी यांचे काम करणारे विद्यार्थी त्यांच्यासारखे वागण्याचा प्रयत्न करत होते. बघणाऱ्या विद्यार्थ्यांना माहीत होते की जे त्यांच्या समोर सुरू आहे ते खोटे आहे. तरी देखील त्यांनी नाटुकली समरस होऊन पाहिली. विद्यार्थ्यांनी जे सादर केले त्याला 'नाटक' असे म्हणतात.

नाटक एक असा कलाप्रकार आहे की ज्यात कलाकार एक तात्पुरती, काल्पनिक ओळख किंवा भूमिका धारण करून ती प्रेक्षकांना शक्य तितकी खरी वाटेल अशा प्रकारे वठवण्याचा प्रयत्न करतो. थोडक्यात नाटक म्हणजे खोट्यातून खऱ्याचा आभास निर्माण करणे. म्हणूनच खोटे वागणाऱ्या माणसाला आपण 'नाटक करू नकोस' असे म्हणतो.

**चर्चा करा :**
- नाटुकलीत काम करणारे विद्यार्थी खऱ्या आई-वडलांसारखे वागण्याचा का प्रयत्न करत होती ?
- जे सुरू आहे ते खोटे आहे हे माहीत असून देखील विद्यार्थ्यांना नाटुकले पाहण्यात रस का होता ?
- जर नाटुकल्यात काम करणारे विद्यार्थी जास्तीत जास्त पालकांसारखे किंवा पाल्यांसारखे वागले असते तर इतर विद्यार्थ्यांना नाटुकले जास्त आवडले असते का ? कारणे सांगा.



## २. अभिनय

एखादी काल्पनिक भूमिका धारण करणाऱ्याला अभिनेता/अभिनेत्री असे संबोधले जाते तर ती भूमिका वठवण्याच्या क्रियेला 'अभिनय करणे' असे संबोधले जाते.

भारतात अभिनयाचे चार प्रकार मानले जातात -

१. **आंगिक अभिनय :** शारीरिक हालचाली, देहबोली व चेहऱ्यावरील हावभावांचा वापर करून केल्या जाणाऱ्या अभिनयाला आंगिक अभिनय असे संबोधले जाते.

२. **वाचिक अभिनय :** शब्द, आवाजातील चढ-उतार, दोन शब्दांमध्ये किंवा वाक्यांमध्ये घेतलेला अवकाश यातून केल्या जाणाऱ्या अभिनयाला वाचिक अभिनय असे संबोधले जाते.

३. **आहार्य अभिनय :** अभिनय करणाऱ्या व्यक्तींची वेशभूषा, रंगभूषा, संगीत, त्यात वापरल्या गेलेल्या वस्तू यांच्या साहाय्याने केल्या जाणाऱ्या अभिनयाला आहार्य अभिनय असे संबोधले जाते.

४. **सात्त्विक अभिनय :** नाटकातील पात्र ज्या भावना अनुभवते, ज्या मन:स्थितीत असते, त्या भावना ती मन:स्थिती साकारणाऱ्या अभिनयाला सात्त्विक अभिनय असे संबोधले जाते.

भगवान शंकराची स्तुती करणाऱ्या खालील श्लोकामध्ये या चारही प्रकारांचा उल्लेख होतो.

**आंगिकं** भुवनं यस्य । **वाचिकं** सर्व वाङ्मयम्।।
**आहार्यं** चन्द्र तारादि। तं नुमः **सात्त्विकं** शिवम्।।

## ३. नाटकात संघर्षाचे महत्त्व

**गोष्ट –** एक मुलगी होती. तिला शिकण्याची खूप हौस होती. तिच्या आईवडलांनी तिला शाळेत पाठवले. ती नियमित अभ्यास करायची. तिला चांगले गुण मिळायचे. अशा पद्धतीने ती शिकत गेली व स्वतःच्या पायावर उभी राहिली.

**नाटकाचा गाभा त्यातील संघर्षात असतो. संघर्षाशिवाय कोणतेच नाटक उभे राहू शकत नाही.** एखाद्या गोष्टीत संघर्ष हा त्यातील माणसांमुळे किंवा घडामोडी/परिस्थितीमुळे निर्माण होतो. वरील उदाहरणातील गोष्टीत संघर्ष पुढील पद्धतीने निर्माण होऊ शकतो–तिच्या आईवडलांना तिला शाळेत पाठवायचे नाही किंवा आईवडलांकडे शाळेत दाखल करायला पैसे नसतात किंवा तिला शाळेतून काही कारणास्तव काढले जाते किंवा शाळेत जाताना तिला अपघात होतो इत्यादी.

**प्रथम गोष्ट वाचा. चर्चा करा**

१. त्यांना गोष्ट मनोरंजक वाटली का? गोष्टीत काय कमी आहे? या गोष्टीचे नाटकात रूपांतर केल्यास ते प्रेक्षकांना आवडेल का?

२. दिलेल्या गोष्टीला मनोरंजक करण्यासाठी काय करता येईल असे तुम्हांला वाटते?

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *नाटक या कलाप्रकारात आवाज, हावभाव व शरीराच्या हालचाली ही अभिनेत्याकडे/अभिनेत्रीकडे असलेली साधने आहेत. ज्यांचा वापर करून तो/ती आपले विचार भावना प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचवू शकतो/शकते.*
- *अभिनय करताना मोठा, सुस्पष्ट आवाज व आवाजातील चढ-उतार अत्यंत महत्त्वाचे असतात.*

## ४. मोठा व सुस्पष्ट आवाज विकसित करण्यासाठी व्यायाम

१. ताठ बसा. खोल श्वास घेऊन तुमचे तोंड उघडून 'आऽऽ' असा स्वर तोंडातून काढत तोंडावाटे श्वास बाहेर सोडा. श्वास संपला की ही क्रिया पुन्हा करा. किमान १० वेळा करा.

२. ताठ बसा. खोल श्वास घेऊन तुमचे तोंड बंद करून 'मऽऽ' असा स्वर तोंडातून काढत नाकावाटे श्वास बाहेर सोडा. तुमच्या गालांवर कंपने जाणवली पाहिजेत. किमान १० वेळा करा.

३. एक खोल श्वास घेऊन तोंडाने एक फुगा फुगवा व त्याचा आकार बघा. प्रत्येक वेळी फुग्याचा आकार वाढवायचा प्रयत्न करा.

### थोडी गंमत करू

**आवाजातील चढ उतार**

खाली दिलेले वाक्य वेगवेगळ्या शब्दांवर जोर/भर देऊन बोलून पहा.

''मला तुला आज भेटता येणार नाही''

''**मला** तुला आज भेटता येणार नाही'' (दुसरे कोणीतरी भेटू शकेल)

''मला **तुला** आज भेटता येणार नाही'' (मी दुसऱ्या कोणालातरी भेटू शकेन)

''मला तुला **आज** भेटता येणार नाही'' (उद्या/परवा भेटता येईल)

''मला तुला आज **भेटता** येणार नाही'' (फोनवर बोलता येईल)

''मला तुला आज भेटता **येणार नाही**'' (मला तुला आज भेटणे अशक्य आहे)

**चर्चा करा :**

- वेगवेगळ्या शब्दांवर जोर दिल्यास वाक्याचा अर्थ बदलतो का?
- काही शब्द वरच्या आवाजात जोर देऊन तर काही शब्द हळू खालच्या आवाजात म्हणणे याला आवाजातील चढ उतार असे म्हटले जाते हे मुलांना समजवा.

## ५. प्रसंगानुरूप आवाजात होणारा बदल

एक-एक विद्यार्थ्याने वर्गासमोर येऊन खाली दिलेली वाक्ये ते खऱ्या आयुष्यात ज्या पद्धतीने म्हणतील त्या प्रमाणे म्हणावीत.




**चर्चा करा :**

- त्यांच्या आवाजात वाक्यानुरूप काही बदल जाणवला का?
- ध्वनी/आवाजातील उत्साह कमी जास्त झाला का?
- कुणाशी एखादे वाक्य बोलले जाते आहे त्यानुसार त्यात फरक होतो का?

## ६. प्रसंगानुरूप देहबोलीत होणारा फरक

एका विद्यार्थ्याला वर्गासमोर बोलावून खालील कृती करायला सांगा.

१. ताठ, तटस्थ उभे राहून शरीराची कुठलीही हालचाल न करता फक्त आवाजातील योग्य चढ-उतार व हावभाव वापरून खालील गोष्टी म्हणा -
"आग लागली आहे पळा."
"माझ्याशी खोटं बोलू नकोस!."
"मला तुझं तोंडदेखील पाहायचं नाही."
"चल, आपण मजा करू."

२. आता खूप हातवारे व आवाज वरखाली करून खालील गोष्टी म्हणा-
"आज मला खूप शांत वाटतं आहे."
"मी तुझं दुःख समजू शकते. देव तुझं भले करो."

**चर्चा करा :**

- सांगितलेल्या कृती तुम्हांला अनैसर्गिक/कठीण वाटल्या का? कारणे सांगा?
- काय केले असता त्या कृती नैसर्गिक वाटतील?

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *भावना, देहबोली व आवाज यांचा परस्पर संबंध असतो. अभिनय करताना या गोष्टीचे भान ठेवले पाहिजे.*
- *जेव्हा आपण उत्तेजित होऊन बोलतो तेव्हा आवाज नैसर्गिकपणे वाढतो व आपण खूप हातवारे करून बोलतो. जेव्हा आपण दुःखी किंवा मलूल असतो तेव्हा आवाज व देहबोली देखील शांत असते.*

## ७. नाटकातील व्यक्तिरेखा :

थोडा विचार करा-

- मुलांशी चर्चा करा की एखादी व्यक्ती कसे कपडे घालते, कशी चालते, उठते, बसते, तिची भाषा कशी आहे यावरून आपल्याला त्या व्यक्तीच्या वयाचा, सांपत्तिक व सामाजिक स्थितीचा अंदाज येऊ शकतो. मग जर आपल्याला एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीची भूमिका नाटकात रंगवायची असेल तर आपण काय केले पाहिजे?
- नाटकात काम करणारा प्रत्येक कलाकार कुठली तरी भूमिका रंगवत असतो. ज्या व्यक्तीची भूमिका रंगवायची असेल, तिचे वय, सामाजिक-आर्थिक स्थिती, व्यवसाय, स्वभाव, लकबी, मूल्य, विचार इत्यादींचा विचार करून ती व्यक्ती कशी असेल याची एक आखणी केली जाते. तिला 'व्यक्तिरेखा' असे म्हणतात.

- नाटकात काम करताना/नाटक लिहिताना व्यक्तिरेखेप्रमाणे भाषा, संवाद, पोशाख असला पाहिजे याची काळजी घ्यावी लागते.
- आपण व्यक्तिरेखांचा जितका खोलवर विचार करू, तितकी ती व्यक्तिरेखा खरी/जिवंत वाटेल व नाटक मनोरंजक होऊ शकेल.

## थोडी गंमत करू

विद्यार्थ्यांनी पुढे येऊन खाली दिलेल्या भूमिका रंगवाव्यात. दिलेल्या व्यक्तींच्या आवाजाचा, भाषेचा व देहबोलीचा विचार करून त्याची नक्कल करावी. किमान पाच वाक्ये बोलावीत. (१) म्हातारी, गरीब शेतमजूर बाई (२) महाविद्यालयात शिकणारा युवक. (३) मध्यमवयीन डॉक्टर. (४) घरगुती साहित्य घरोघरी विकणारी स्त्री. (५) एक लोकप्रिय चित्रपट अभिनेता.

## ८. नाटुकले उभे करणे :

एखादी गोष्ट किंवा प्रसंग ज्यात संघर्षाचे बीज असेल. ⇨ गोष्टीतील व्यक्तिरेखा, त्यांची भाषा, आवाज, देहबोली, पोशाख. ⇨ प्रत्येक व्यक्तिरेखा रंगवणाऱ्या कलाकाराच्या तोंडी असणारे संवाद.

एखादे मनोरंजक नाटुकले उभे करण्यासाठी वरील गोष्टींचा विचार करावा लागतो.

(१) विद्यार्थ्यांचे गट करा.

(२) प्रत्येक गटाला शिक्षकाने एक विषय द्यावा.

(३) प्रत्येक गटाने त्या विषयावर विचार करून अशा एखाद्या गोष्टीचा/प्रसंगाचा विचार करावा ज्यात संघर्ष असेल. त्यातील व्यक्तिरेखा ठरवाव्यात व मग त्याप्रमाणे संवाद लिहावेत.

(४) प्रत्येकाला कुठलीतरी भूमिका रंगवायला मिळेल याची काळजी घ्यावी.

(५) शक्य झाल्यास तुमच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनात किंवा एखाद्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी नाटुकले प्रस्तुत करावे.

**उदाहरणादाखल काही विषय :**

(१) कुणाचीतरी/कशाचीतरी वाट पाहणे (उदा. शेतकरी पावसाची वाट पाहतो, आई मुलीची वाट बघते, दोन लोक बसची वाट बघतात इत्यादी.)

(२) गैरसमज होणे (उदा. एकाच नावाच्या दोन व्यक्ती असल्यामुळे, घड्याळ मध्येच बंद पडल्यामुळे गैरसमज होणे)

(३) परत येणे (उदा. बाहेर देशातून भारतात परतणे, चुकलेला मुलगा परत घरी येणे इत्यादी,

(४) पश्चात्ताप करणे (कष्ट न केल्याचा, उद्धटपणे बोलल्याचा, उशीर झाल्याचा पश्चाताप इत्यादी.)

हे विषय फक्त उदाहरणादाखल दिले आहेत. शिक्षकांनी व विद्यार्थ्यांनी मिळून स्वतःच्या कल्पनेने देखील विषय ठरवता येतील. कुठलेही नाटुकले उभे करणे ही दीर्घकाळ चालणारी प्रक्रिया असते. ती निर्धारित तासिकांमध्ये होणे शक्य नाही. त्यासाठी शाळाबाह्य वेळेचा वापर करून पाठात दिलेल्या संकल्पना विद्यार्थ्यांना अधिक चांगल्या समजावून सांगण्यासाठी उपक्रम घेत राहणे महत्त्वाचे आहे.

## नृत्य :

आपल्या रोजच्या जीवनात आपण अनेक क्रिया करत असतो, जसे की चालणे, एखाद्या वस्तूकडे बोट दाखवणे, एखाद्याला बोलावणे, नाही म्हणणे, दरवाजा बंद करणे इत्यादी. त्यात व नृत्यात केलेल्या हालचालींमध्ये काय फरक आहे?

तुम्ही गॅदरिंगमध्ये, किंवा टी. व्ही. वर वेगवेगळे नृत्यप्रकार पाहिले असतील. वर नमूद केलेल्या दैनंदिन क्रिया तुम्ही पाहिलेल्या नृत्यप्रकारामध्ये करून बघा.

**चर्चा करा :**

- आपल्या दैनंदिन हालचाली नृत्यातील हालचाली इतक्या डौलदार असतात का?
- आपल्या दैनंदिन हालचाली आपण एका लयीत अथवा ठेक्यात करतो का?
- आपल्या दैनंदिन हालचाली आपण सलग, क्रमबद्ध पद्धतीने करतो का?

### ९. नृत्य म्हणजे काय?

**नृत्य हा असा कलाप्रकार आहे, ज्यामध्ये हेतुपूर्वक निवडलेल्या सुंदर हालचाली, क्रमवार आणि लयबद्ध रीतीने एखादा आशय व्यक्त करण्यासाठी केल्या जातात.** बहुतांश वेळा नृत्याला संगीताची साथ असते. आशय किंवा अभिव्यक्तीशिवाय नृत्याला व्यायामाचे स्वरूप येऊ शकते.

## करून बघू या

### १०. नृत्यातील हालचाली :



आपल्या शरीराच्या हालचालींद्वारे खाली नमूद केलेल्या गोष्टींना एका नृत्यात सादर कसे करायचे असा विचार तुम्ही करू शकाल? तुम्हांला योग्य वाटेल असा कोणताही नृत्य प्रकार वापरा. ज्या विद्यार्थ्यांना इच्छा असेल त्यांनी वर्गासमोर हा नृत्यप्रकार सादर करावा.

(१) मांजर, साप, सिंह, माणूस इत्यादी प्राण्यांच्या हालचाली
(२) नदी, झाडे, गाडी, वादळ, इत्यादी.
(३) थांबणे, लढणे, विचार करणे इत्यादी क्रिया

### ११. नृत्यातील हावभाव :



चेहऱ्यावरील हावभाव, शारीरिक मुद्रा व तुम्हांला योग्य वाटेल ते संगीत वापरून एक नृत्य सादर करा. त्याद्वारे खाली नमूद केलेल्या मानवी भावना प्रकट झाल्या पाहिजेत. तुम्ही कोणताही नृत्यप्रकार वापरू शकता. ज्या विद्यार्थ्यांची इच्छा असेल त्यांनी वर्गासमोर नृत्यप्रकार सादर करावा.

(१) राग (२) आनंद (३) भीती (४) सहानुभूती (५) मत्सर इत्यादी.

***विचारात घेण्याचे मुद्दे :***

- *चेहऱ्यावरचे हावभाव आणि लयबद्ध शारीरिक हालचाली ही नृत्याची दोन मुख्य अंगे आहेत.*
- *त्यांचा योग्य वापर करून नर्तक/नर्तकी त्यांना अपेक्षित असलेला आशय प्रेक्षकांपर्यंत पोहचवतात.*

### नृत्य दिग्दर्शन :

हावभाव आणि लयबद्ध शारीरिक हालचालींचा एक सौंदर्यपूर्ण क्रम ठरवून नृत्य बसवणे याला नृत्य दिग्दर्शन असे म्हणतात. ते नृत्य, प्रेक्षकांना कसे दिसेल आणि त्यांच्या मनात काय प्रतिबिंब निर्माण होईल याचा विचार देखील नृत्य दिग्दर्शनात करावा लागतो. जी व्यक्ती नृत्य दिग्दर्शन करते तिला नृत्य दिग्दर्शक म्हणतात. संगीत, गाण्याचे शब्द, भाव लक्षात घेऊन नृत्य दिग्दर्शक नृत्य रचना करतो.

## करून बघा

विद्यार्थ्यांचे गट तयार करा. प्रत्येक गटाने आपल्या आवडीचे संगीत अथवा गाणे किंवा एखादी कविता निवडून तिला चाल लावूनही त्यावर नृत्यात्मक हालचाली बसवता येतील. गटातील प्रत्येक विद्यार्थ्याने नृत्यातील हालचालींच्या एका क्रमाचे दिग्दर्शन करावे. निवडलेल्या संगीतावर अथवा गाण्यावर नृत्य बसले की ते वर्गासमोर सादर करावे. एका गटाचे नृत्य सुरू असताना इतर गटांनी त्याचे अवलोकन खालील मुद्दे विचारात घेऊन करावे :

(१) नृत्याचा आणि गाण्यातील शब्दांचा संबंध जाणवला का?

(२) नृत्य सादर करणाऱ्या गटातील विद्यार्थ्यांमध्ये ताळमेळ होता का?

(३) नृत्य गाण्यातील ठेक्याप्रमाणे सादर झाले का?

(४) नृत्याच्या हालचालींमध्ये तोचतोचपणा जाणवला का?

(५) नृत्यामध्ये काही नावीन्य जाणवले का?

(६) नृत्य जोमदार वाटले का?

(७) नृत्य परिणामकारक वाटले का?

(८) नृत्यातून योग्य तो आशय प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचला का? काय वाटते?

### भारतीय नृत्यप्रकार :

संगीताप्रमाणे नृत्याचे वर्गीकरण देखील शास्त्रीय, लोक नृत्य, चित्रपटगीतांवरील मुक्त नृत्य, इत्यादी नृत्यप्रकारांमध्ये करातात.

### शास्त्रीय नृत्य :

नाट्यशास्त्रामध्ये नमूद केलेल्या नियमावलींचे काटेकोर पालन करणाऱ्या नृत्यप्रकारांनाच भारतात शास्त्रीय नृत्याचा दर्जा दिला जातो. यामध्ये बहुतांश वेळा पौराणिक कथांचा अंतर्भाव करण्यात येत असे. कालांतराने शास्त्रीय नृत्यात सामाजिक जाणिवांचा आणि त्यांच्या अभिव्यक्तीचा देखील अंतर्भाव होऊ लागला. भारतात शास्त्रीय नृत्याचे आठ प्रकार आहेत.

### भरतनाट्यम :

हा नृत्यप्रकार अंदाजे २००० वर्षे जुना आहे. या नृत्यप्रकाराबद्दल भरतमुनींच्या नाट्यशास्त्रात देखील उल्लेख सापडतात. हिंदू धर्मातील गोष्टी आणि तत्त्वज्ञान यांच्या आधारे भरतनाट्यमचे सादरीकरण होते.

### कथक :

कथा या मूळ शब्दापासून तयार झालेल्या 'कथक' या शब्दाचा अर्थ म्हणजे कथा सांगण्याची कला. या प्रकाराचा उगम उत्तर हिंदुस्थानात झाला.

**कुचिपुडी :**

या नृत्यप्रकाराचा उगम आंध्रप्रदेशात झाला. श्री सिधेंद्र योगी या वैष्णव कवीने या नृत्यप्रकारासाठी मोलाचे योगदान दिले आहे.



**उडीसी :**

भुवनेश्वर जवळील इ.स.पू. दुसऱ्या शतकातील गुहांमध्ये देखील या नृत्यप्रकाराचे पुरावे सापडतात. उडीसी नृत्य मुख्यत्वेकरून स्त्री नर्तक सादर करत असत. विविध देवतांशी निगडित पुराणकथा या नृत्याद्‌वारे सांगितल्या जात.

**सत्रिया :**

हा नृत्य-नाट्य प्रकाराचा उगम १५ व्या शतकात आसाम येथे झाला. त्या काळचे विद्‌वान श्रीमंत शंकरदेव यांना या नृत्यप्रकारच्या निर्मितीचे श्रेय दिले जाते. वैष्णव मठांद्‌वारे (सत्रांद्‌वारे) या नृत्यप्रकाराची परंपरा जोपासण्यात आली म्हणून या नृत्यप्रकारास सत्रिया म्हटले जाते.

**मणिपुरी :**

मणिपूर येथे या नृत्यप्रकाराचा उगम झाला. मणिपुरी हा एक सामूहिक नृत्याचा प्रकार आहे. बहुतांश राधा कृष्णाच्या गोष्टींवर आधारीत सादरीकरण यामध्ये केले जाते.

**मोहिनीअट्‌टम :**

भगवान विष्णूच्या मोहिनी अवतारावरून नाव लाभलेला हा नृत्यप्रकार केरळ येथे उदयास आला. या नृत्यप्रकारातील हालचाली अतिशय नाजूक हळुवार पद्‌धतीच्या असतात. हा नृत्यप्रकार फक्त स्त्रियांद्‌वारे सादर केला जातो.

**कथकली :**

कथकली (कथा + कली = सादरीकरण) हा एक नृत्य-नाट्य प्रकार आहे. या नृत्यातील कलाकारांची वेशभूषा, चेहऱ्याची रंगीबेरंगी सजावट आणि मुखवटे यांमुळे हा नृत्यप्रकार विशेष आकर्षक वाटतो. हे नृत्य बहुतांश वेळा पुरुष कलाकारच सादर करतात. दक्षिण भारतातील कलरीपायट्टू या मार्शल आर्ट परंपरेचा कथकली नृत्य प्रकारावर बराच प्रभाव जाणवतो.

**लोकनृत्य :**

लोकसंगीताप्रमाणेच लोक नृत्याचा देखील अर्थ - लोकांनी एकत्र येऊन केलेले नृत्य. विशिष्ट समुदायातील लोकांनी विशिष्ट प्रसंगी एकत्र येऊन केलेले सामूहिक नृत्य.

भारतातील विविधतेमुळे लोकनृत्याची समृद्ध परंपरा भारतात सगळीकडेच दिसते. वेगवेगळ्या प्रदेशातील लोकनृत्यांच्या ढंगात बरीच विविधता आढळून येते.

दांडिया, गरबा, भांगडा, लावणी, घुमार, कोळी नृत्य असे बरेच लोकनृत्य प्रकार आपल्याकडे केले जातात. भारतातील आदिवासी समुदायांच्या संस्कृतीमध्ये देखील पारंपरिक नृत्यांना विशेष स्थान आहे. महाराष्ट्राच्या डोंगराळ भागातील आदिवासी लोक तारपा या भोपळ्यापासून बनवलेल्या वाद्याच्या साथीवर पारंपरिक नृत्य करतात. या नृत्याला तारपा नृत्य असे म्हणतात.

## चित्रपटगीतांवरील मुक्त नृत्य :

भारतातील आणि बाहेरील विविध नृत्य प्रकारांचे मिश्रण आपल्याला चित्रपटगीतांवरील नृत्यांमध्ये पाहायला मिळते. चित्रपटगीतांवरील नृत्य हे बहुतांश वेळा मुक्तप्रवाही असते.

## विविध नृत्यप्रकारांचा अभ्यास :

विद्यार्थ्यांचे गट तयार करा. प्रत्येक गटाने एक शास्त्रीय अथवा लोकनृत्याचा प्रकार निवडावा आणि त्याबद्दल माहिती मिळवून वर्गासमोर ती मांडावी. माहिती मिळवताना खालील मुद्द्यांचा उपयोग होऊ शकतो :

(१) भारतातील कोणत्या राज्यात या नृत्यप्रकाराचा उगम झाला ?

(२) हे नृत्य सादर करताना कोणती वेशभूषा करतात ?

(३) हे नृत्य कोणत्या विशिष्ट प्रसंगी अथवा विशिष्ट ऋतूत सादर केले जाते का ?

(४) या नृत्यप्रकारात पारंगत अशा काही प्रसिद्ध व्यक्तींची नावे मिळवा. शक्य झाल्यास नृत्यप्रकाराची एक झलक वर्गासमोर सादर करा अथवा त्याच्या मूळ सादरीकरणाचा व्हिडिओ वर्गातील इतर विद्यार्थ्यांना दाखवा.

**चर्चा करा :**

• टी. व्ही. आणि चित्रपटातून जे नृत्य आपण बघतो त्यावर विचार करतो का ?

• जी नृत्ये आपण बघितली ती फक्त जोमदार, जोशपूर्ण होती की त्यात आशय व्यक्त करणाऱ्या अर्थपूर्ण हालचाली देखील होत्या ?

• काही नृत्यांमध्ये व्यायामासारख्या दिसणाऱ्या हालचाली असतात तर काहींमधील अंगविक्षेप कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी मिळून बघण्यासारखे वाटत नाहीत, याकडे तुमचे लक्ष असते का ? काही नृत्य जोमदार, अर्थपूर्ण हालाचालींनी बांधलेली असतात. ती बघायला मनाला छान वाटते. आशय देखील उत्तमरीतीने पोहोचविलेला असतो. अशा काही चित्रपटगीतांवरील नृत्ये तुम्ही सांगू शकाल का ?

• त्यांचे विश्लेषण, परीक्षण, वर्गीकरण करू शकाल का ? आपल्या अभिरूचीसंपन्नतेसाठी नृत्यांकडे अशा प्रकारे बघणे महत्त्वाचे वाटते का ?

## संगीत :

### १. ध्वनी : आपल्या आजूबाजूच्या आवाजांचे निरीक्षण करू या.

तुमच्या वहीत, तुम्हांला दैनंदिन जीवनात ऐकू येणाऱ्या शक्य तितक्या आवाजांची यादी करा. पक्ष्यांचा किलबिलाट, गाडीचा हॉर्न, माणसांचे आवाज, रेल्वेचा आवाज इत्यादी.

### २. नाद :

काही आवाज कर्णमधुर असतात तर काही कर्कश असतात. कर्णमधुर आवाजाला 'नाद' असे संबोधले जाते. एखाद्या गाडीचा ब्रेक लागण्याने होणारा आवाज, लोकांचा गोंगाट हा कर्णमधुर नसतो. त्यामुळे तो नाद नसतो. तुम्ही केलेल्या यादीत नाद कोणते ते तुम्हांला ओळखता येतील का ?

**चर्चा करा :**

१. सांगितलेली कृती करायला सोपी होती की कठीण वाटली ? का ?

२. यादीतील आवाजांचे कर्णमधुर/ कर्कश असे काही वर्गीकरण करता येईल का ?

### ३. स्वर :

कायम टिकणारा व कर्णमधुर असणारा नाद संगीतोपयोगी असतो. संगीतोपयोगी नादाला 'स्वर' असे संबोधले जाते. **स्वरांच्या साखळीला किंवा विशिष्ट रचनेला सुरावट किंवा चाल असे संबोधले जाते**. चालीप्रमाणे स्वरांमध्ये व त्यामुळेच आवाजामध्ये फरक होतो.

आपण सर्व जण रोज राष्ट्रगीत गातो. राष्ट्रगीताची शेवटची ओळ आठवा. **'जय जय जय जय हे'** जेव्हा तुम्ही ती शेवटची ओळ गाता, तेव्हा प्रत्येक 'जय' म्हणताना तुम्हाला काही फरक जाणवतो का? शब्द तर तेच असतात, मग कशात बदल होतो? आवाज लहान मोठा होतो का?

आपण राष्ट्रगीत कितीही मोठ्या आवाजात किंवा कितीही हळू आवाजात गायले, तरी शेवटच्या ओळीमधील प्रत्येक 'जय' वेगळा वाटतो. हा फरक प्रत्येक 'जय' म्हणताना त्याचे स्वर वेगळे असल्यामुळे जाणवतो. स्वर हा संगीतातला मूलभूत घटक आहे. राष्ट्रगीतातील शेवटच्या ओळीत प्रत्येक 'जय' चे स्वर आधीच्या 'जय' पेक्षा वर चढत जातात.

- काचेच्या भांड्यांमध्ये/पेल्यांमध्ये वेगवेगळ्या मात्रेत पाणी भरा. प्रत्येक भांड्यावर चमच्याने हलकेच मारून बघा निघणारे स्वर ऐकून विद्यार्थ्यांना खालच्या स्वरापासून वरच्या स्वरापर्यंत क्रमाने ऐकू येतील अशी पेल्यांची मांडणी करायला सांगा.

**चर्चा करा :**

आई व वडील यांनी हीच वाक्ये म्हटली तरी त्यांच्या स्वरात फरक जाणवतो.

### ४. ठेका/ताल :

वर्गात एखादे जोशपूर्ण गाणे लावा व त्यानुसार तुम्ही कशा टाळ्या वाजवता, पाय कसे हलवता याकडे लक्ष द्या. आता एखादे संथ गाणे लावा व पुन्हा निरीक्षण करा. ज्या वारंवारतेने तुम्ही टाळ्या वाजवल्या त्यास 'ठेका' असे संबोधले जाते. ठेक्यालाच ताल असेही संबोधले जाते. गणपतीच्या मिरवणुकीत वाजणारा ढोल आठवल्यास तुम्हांला ठेका ही संज्ञा अधिक स्पष्ट होऊ शकेल.

**चर्चा करा :**

१. टाळ्या वाजवणे, पाय आपटणे यांची ठरावीक काळानंतर पुनरावृत्ती होत होती का?

२. दोन्ही गाण्यांवर वाजणाऱ्या टाळ्यांच्या वारंवारतेत फरक होता का?

### ५. लय :

ठेक्याच्या गतीला लय असे संबोधले जाते. कुठलीही सुरावट किंवा चाल ही स्वर, ताल व लय यांनी मिळून बनलेली असते. सुरावटीत जशी लय असते, तशीच निसर्गाचीही लय असते. ठरावीक वेळेनंतर रात्र सरून दिवस होतो व परत दिवस सरून रात्र होते, ठरावीक काळानंतर ऋतू बदलतात असे निसर्गाचे चक्र सुरू असते.

मात्र ऋतूंचे आगमन लवकर किंवा उशीरा झाले तर निसर्गाची 'लय' बिघडली आहे असे आपण म्हणतो. आपल्या हृदयाच्या ठोक्यांचीदेखील एक ठरावीक गती असते. त्याला आपण हृदयाच्या ठोक्यांची लय असे म्हणतो. रेल्वेच्या आवाजालादेखील एक लय असते.

## थोडी गंमत करू

**लय असणारे आवाज शोधणे :** तुमच्या परिसरातील असे आवाज शोधा ज्यांना स्वतःची लय आहे.

**विविध लयीतील ठेके वाजवून एखादी रचना निर्माण करणे :** मुलांचे गट तयार करा. प्रत्येकाने एक विशिष्ट ध्वनी निर्माण करावा– उदा. कंपासपेटीवर पेन आपटून निर्माण होणारा ध्वनी, टेबलावर हात आपटून निर्माण होणारा ध्वनी, चुटकी वाजवून निर्माण केलेला, टाळी वाजवून निर्माण केलेला ध्वनी. प्रत्येकाने स्वतः निश्चित केलेला ध्वनी आपल्याला आवडेल त्या लयीत ठेक्याच्या स्वरूपात निर्माण करून एकत्रितपणे एखादी रचना निर्माण करायचा प्रयत्न करावा.

## ६. संगीत म्हणजे काय?   **गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते।।**

वरील श्लोकानुसार गायन, वादन व नृत्य या कलांच्या समुच्चयाने संगीत निर्माण होते. संगीतात स्वर, ताल व लय यांचा समन्वय साधावा लागातो. स्वर, ताल व लय हे संगीताचे मूलभूत घटक आहेत.

## ७. संगीतातील भाव

१. एखादे जोशपूर्ण गाणे ऐकून तुम्हांला नाचावेसे वाटते का?
२. देशभक्तीपर गीत ऐकून तुम्हांला अभिमान वाटतो का?
३. उदास गाणे ऐकून तुम्हांला देखील एकाप्रकारे उदास वाटते का?
४. अंगाईगीत ऐकल्यावर तुम्हांला शांत वाटते का?

संगीतामध्ये श्रोत्यांच्या भावनांना साद घालण्याची विलक्षण ताकद असते. नाटकाप्रमाणेच, गाणारा/वाजवणारा कलाकार जितक्या आत्मियतेने, प्रामाणिकपणे त्याच्या भावना श्रोत्यांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करेल, तितक्या त्या श्रोत्यांच्या मनाला भिडतात. अशा प्रकारचे संगीत **'भावपूर्ण संगीत' समजले जाते.**

**चर्चा करा :**
१. विविध प्रकारची गाणी ऐकून आपल्यामध्ये ज्या भावना निर्माण होतात त्या नेमक्या कशाने होतात? शब्द, चाल (स्वर) की ठेका? की सर्व मिळून एकत्रितपणे?
२. गंमत म्हणून काही गाण्यांची चाल, ठेका किंवा शब्द बदलून बघा. काय जाणवते?

## ८. वाद्य संगीत :

तुमच्या आवडत्या कार्टूनच्या हालचालींमागे वाजणारे संगीत आठवा. १५ ऑगस्ट व २६ जानेवारीला परेड करते वेळी वाजणारे संगीत आठवा त्यात स्वर असतात मात्र शब्द नसतात किंवा मानवी आवाज नसतो. तरी देखील त्यामुळे देशप्रेमाची एक भावना आपल्या मनात जागृत होते. संगीतात फक्त शब्दांमार्फतच भावनांना साद घालता येते असे नाही. ज्या संगीतात कोणतेही शब्द नसतात व जे केवळ एक किंवा अनेक वाद्ये (उदा. तबला, पेटी, सतार, संतूर इत्यादी) वाजवून निर्माण केले जाते त्यास **'वाद्य संगीत'** असे संबोधले जाते. पंडित हरिप्रसाद चौरसिया, डॉ. एन. राजम, पंडित रविशंकर, पंडित शिवकुमार शर्मा, उस्ताद झाकीर हुसैन असे अनेक कलाकार एकल वाद्य वादनासाठी प्रसिद्ध आहेत.

## ९. वाद्यांचे प्रकार :

भारतात सर्वसाधारणपणे वाजविल्या जाणाऱ्या काही वाद्यांची नावे खाली दिली आहेत.

| ताल वाद्य | तंतू वाद्य | सुशीर वाद्य |
|---|---|---|
| तबला, ढोल, डफ, पखवाज, ताशा, मृदुंग इत्यादी. | सतार, तंबोरा, व्हायोलीन, सारंगी, संतूर इत्यादी | बासरी, बिगुल, तुतारी, शहनाई इत्यादी. |



## थोडी गंमत करू

विद्यार्थ्यांचे गट करा. आधी दिलेल्या यादी पैकी कुठलेही एक वाद्य निवडा. त्याबद्दल खालील मुद्द्यांच्या आधारे माहिती गोळा करून सादरीकरण करा.

(१) वाद्याचा प्रकार
(२) त्याचा फोटो किंवा चित्र
(३) वाद्यातून ध्वनी कसा निर्माण होतो त्याबद्दल माहिती
(४) ते वाद्य वाजवणारे काही लोकप्रिय कलाकार.
(५) एखादे चित्रपट गीत/लोकगीत ज्यात ते वाद्य वाजवले गेले आहे.

### १०. संगीताविना जीवन :

कल्पना करा की एके दिवशी तुमच्या आयुष्यातले सर्व संगीत गायब झाले तर? शाळेतील प्रार्थना, वर्गात गायली जाणारी गाणी, मोबाईलच्या अलार्ममधील गाणे, रिंगटोन, दारावरच्या बेलमुळे वाजणारे संगीत, रेडिओ किंवा टी. व्ही वर वाजणारी गाणी इत्यादी सर्व नाहीसे झाले तर? काय-काय परिणाम होतील?

### ११. भारतीय संगीतातील प्रकार :

भारतामध्ये प्रचंड प्रमाणात धार्मिक, भौगोलिक, भाषिक, सांस्कृतिक विविधता आढळून येते. हीच विविधता आपल्याला भारतीय संगीतात देखील दिसून येते. खाली भारतातील काही मुख्य संगीत प्रकारांबद्दल माहिती दिली आहे.

#### भारतीय शास्त्रीय संगीत :

शास्त्रीय संगीतामध्ये कंठ संगीत व वाद्य संगीत या दोन्हींचा समावेश होतो. शास्त्रीय संगीतात ठरावीक संरचनेच्या व नियमांच्या चौकटीत राहूनच संगीत निर्मिती केली जाते. 'राग' व 'ताल' हे शास्त्रीय संगीताचे दोन मूलभूत घटक आहेत. प्रत्येक रागाचे स्वतःचे नियम असतात. त्यात काही ठरावीक स्वरांचाच वापर ठरावीक पद्धतीने करता येतो. प्रत्येक तालाचे देखील स्वतःचे नियम असतात. भारतीय शास्त्रीय संगीताचे 'उत्तर हिंदुस्थानी संगीत' व 'दक्षिण हिंदुस्थानी संगीत' असे दोन भाग पडतात. पं. भीमसेन जोशी, पं. कुमार गंधर्व, गानसरस्वती किशोरीताई आमोणकर, बेगम अख्तर यांसारखे अनेक शास्त्रीय संगीत गायक भारतात प्रसिद्ध झाले. तसेच अनेक शास्त्रीय एकल वाद्यवादक देखील प्रसिद्ध झाले.

#### लोक संगीत :

लोक संगीत म्हणजे लोकांचे संगीत. लोकसंगीताचा उगम लोकांच्या परंपरा व संस्कृतीतून होतो व ते पिढ्यानपिढ्या चालत आलेले असते. भारतातील भौगोलिक परिस्थितीनुसार लोकसंगीत बदलले हे आपल्याला दिसून येते.

१. शक्य तितक्या लोकसंगीताचे नमुने विद्यार्थ्यांना ऐकवण्याची/दाखवण्याची सोय करा.
२. विद्यार्थ्यांनी एखाद्या संगीत कार्यक्रमाला भेट दिली असल्यास त्या अनुभवावर चर्चा करा.

## महाराष्ट्रातील लोकप्रिय लोकसंगीत –

- **पोवाडा :**

पोवाडा हे एक जोशपूर्ण गीत असते. त्याचा हेतू मुख्यत्वे ऐतिहासिक घटनांचे वर्णन करून लोकांना स्फुरण देणे असा असतो. पोवाडा लिहिणाऱ्या व सादर करणाऱ्या कलाकारास शाहीर असे संबोधले जाते. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या शौर्याचे वर्णन करणारे पोवाडे महाराष्ट्रात अत्यंत प्रसिद्ध आहेत. पोवाडा सादर करताना डफ, तुणतुणे, टाळ ही वाद्ये वापरली जातात.

- **अभंग :**

या गीतप्रकारात भक्तिरसाची अभिव्यक्ती दिसून येते. उदा. संत तुकारामांनी रचलेली विठ्ठलाची स्तुती करणारे, तसेच जीवनाविषयी तत्त्वज्ञान सांगणारे अनेक अभंग प्रसिद्ध आहेत. अभंग सादर करताना तबला, पेटी, टाळ, मृदुंग या वाद्यांचा वापर केला जातो.

- **कीर्तन :**

कीर्तन म्हणजे कीर्ती सांगणे, ऐकवणे, एखाद्या कल्पनेचे किंवा गोष्टीचे वर्णन करणे. कीर्तन करणाऱ्या कलाकारास कीर्तनकार असे संबोधले जाते. कीर्तनाचा हेतू हा चांगल्या सवयी, चांगली मूल्ये, चांगले विचार लोकांमध्ये रुजवणे हा असतो. उदा. संत गोडगेबाबांचे सार्वजनिक स्वच्छतेबद्दलचे कीर्तन. कीर्तनामध्ये पेटी, टाळ, चिपळ्या, मृदुंग, तबला या वाद्यांचा वापर केला जातो.

- **भारूड :**

हा संगीतप्रकार संत एकनाथांनी प्रसिद्ध केला. कीर्तनासारखीच भारूडामध्ये देखील संगीताचा वापर करून गोष्ट सांगितली जाते. मात्र, भारूड हे समूहाने सादर केले जाते. समाजप्रबोधन हा भारूडाचा मूळ उद्देश आहे.

- **जागरण–गोंधळ :**

देवीसाठी गोंधळ व खंडेरायासाठी जागरण घालण्याची प्रथा आहे. या दोन्ही प्रकारात संगीताचा व वाद्यांचा वापर केला जातो.

- **भजन :**

हे कुठल्याही धार्मिक किंवा आध्यात्मिक गाण्याला दिलेले सर्वसाधारण नाव आहे. पुराणातील संकल्पना, साधुसंतांच्या शिकवणीवर सर्वसामान्यपणे भजने आधारित असतात. त्यात देखील टाळ, तबला, पेटी, मृदुंग यासारख्या वाद्यांचा वापर केला जातो.

- **लावणी :**

हा एक पारंपरिक गायन आणि नृत्य प्रकार आहे जो ढोलकीच्या तालावर सादर केला जातो. लावणीचा जोशपूर्ण ठेका हे त्याचे वैशिष्ट्य आहे. ढोलकी व पेटी या वाद्यांचा लावणी सादर करताना प्रामुख्याने वापर केला जातो.

- **कव्वाली :**

हा सुफी भक्तीपर संगीताचा प्रकार आहे. कव्वाली हा सामूहिक गायन प्रकार असून त्याचा देखील एक विशिष्ट ठेका असतो. कव्वाली सादर करताना एका विशिष्ट पद्धतीने टाळ्या वाजवण्याची पद्धत आहे.

- **लोकप्रिय चित्रपट संगीत :**

चित्रपट संगीतात आपल्याला सर्व प्रकारच्या संगीताची झलक बघायला मिळते, मात्र कुठल्याही एका प्रकाराला धरून हे संगीत नसते. शास्त्रीय व लोकसंगीतातून अनेक गोष्टी चित्रपट संगीतात स्वीकारलेल्या आपल्याला दिसतात.

- **नाट्यसंगीत :**

महाराष्ट्रात संगीत नाटकांची फार मोठी परंपरा आहे. पूर्वीच्याकाळी संगीत नाटके अत्यंत लोकप्रिय असत. संगीत नाटकांमध्ये अभिनेते/अभिनेत्री मौखिक संवादांबरोबर गायनातून देखील आपल्या भावना व विचार व्यक्त करतात. संगीत नाटकांमध्ये सादर केल्या जाणाऱ्या संगीताला नाट्यसंगीत असे संबोधले जाते. नाट्यसंगीतातील गाण्याला 'पद' असे संबोधले जाते. नाट्यसंगीत हे बहुतांशवेळा शास्त्रीय संगीतावर आधारलेले असते. बालगंधर्व, मास्टर दीनानाथ मंगेशकर, पंडित वसंतराव देशपांडे, पंडित जितेंद्र अभिषेकी असे अनेक मोठे नाट्यसंगीतकार महाराष्ट्रात प्रसिद्ध झाले. तसेच शिलेदार कुटुंबीयांचे देखील नाट्यसंगीतात मोलाचे योगदान आहे.

- **गझल :**

गझल या संगीत प्रकारात शब्दांचे फार महत्त्व असून शब्दांचे सौंदर्य अधिक खुलवण्याच्या दृष्टीने चाल बांधली जाते. गझल या काव्यप्रकाराची एक ठरावीक रचना असते व त्यानुसारच हा काव्यप्रकार लिहिला जातो. गझलचे विषय विविधांगी असतात. पूर्वीच्या काळी गझल ही फक्त फारसी किंवा उर्दूमध्ये रचली जात असे मात्र आता गझल हिंदी, मराठी अशा अनेक भाषांमध्येदेखील रचली जाते.

- **इतर संगीत प्रकार :**

चित्रपट संगीताव्यतिरिक्त, चित्रपटात नसलेले, कलाकारांनी स्वतंत्रपणे निर्माण केलेले, कुठल्याही एका विशिष्ट संगीत प्रकारात न मोडणारे संगीत हा एक वेगळा संगीत प्रकार मानता येईल.

## १२. थोडा शोध घ्या

- तुमच्या भागात कोणत्या प्रकारचे लोकसंगीत पूर्वापार चालत आले आहे?
- तुमच्या गावात /शहरात कोणते कलाकार लोकप्रिय आहेत?
- तुमच्या गावात /शहरात संगीताचे सार्वजनिक कार्यक्रम होतात का? शक्य असल्यास एखाद्या कार्यक्रमास उपस्थित रहा.

## १३. चाल बांधणे :

एखाद्या कवितेचे जेव्हा गाण्यात रूपांतर करायचे असते तेव्हा त्या कवितेवर चाल बांधावी लागते. चाल बांधताना संगीतकार त्या कवितेचा आशय, शब्दरचना, कवितेत वापरली गेलेली भाषा कोणत्या भौगोलिक भागातील आहे. त्यानुसार संगीत प्रकार ठरवून चाल बांधतात. एकदा चाल ठरल्यावर त्या गाण्याच्या सादरीकरणासाठी कोणती वाद्ये वापरली जावीत याचा विचार होतो.

चित्रपटांमधील गाण्यांना चाल देताना कधी-कधी चाल आधी बांधून नंतर त्यानुसार काव्य रचले जाते. चित्रपटांमधील गाण्यांना चाल बांधताना त्या गाण्याची चित्रपटामधील संभाव्य जागा, प्रसंग, त्यातील पात्र, त्या गाण्याने प्रेक्षकांवर काय परिणाम साधणे अपेक्षित आहे इत्यादी अनेक बाबींचा विचार केला जातो.

## १४. चला उपयोजन करू या :

विद्यार्थ्यांचे गट करा. तुमच्या पुस्तकातून किंवा इतर कुठल्याही कवितेच्या पुस्तकातून एक कविता निवडा. त्या कवितेचे विश्लेषण खालील मुद्द्यांच्या आधारे करा–

(१) शब्द कसे आहेत? कुठल्या भावना शब्दांकित करायचा प्रयत्न कवीने केला आहे?
(२) कवितेचा मूड कसा आहे?
(३) जर या कवितेचे गाण्यात रूपांतर करावयाचे असेल तर त्या गाण्याच्या ठेक्याची तुम्ही कशी कल्पना कराल? तो जलद असेल की संथ?
(४) गाण्याचा प्रकार तुम्ही शिकलेल्या संगीत प्रकारांपैकी कशासारखा असावा असे तुम्हाला वाटते?
(५) वरील मुद्दे लक्षात घेऊन कवितेतील पहिल्या ४ ओळींसाठी तुम्हाला स्वतःची चाल बांधता येईल का? किंवा एखाद्या वेगळ्या गाण्याची चाल त्या कवितेला योग्य असेल असे तुम्हाला वाटते का?
(६) गाण्यासाठी तुम्ही कोणती वाद्ये वापराल?
(७) शक्य झाल्यास गाण्याचे सादरीकरण करा.

## मूल्यमापन

| भारांश : १०% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **निकष** | **उत्तम (खूप चांगले)** | **योग्य (समाधानकारक)** | **अयोग्य (असमाधानकारक)** | **गुण** |
| नाटकातील कामगिरी | व्यक्तिरेखेच्या आवाजाचा आणि देहबोलीचा पुरेसा विचार दिसला. नाटकात संघर्ष होता. | व्यक्तिरेखेच्या आवाजाचा आणि देहबोलीचा काही प्रमाणात विचार दिसला. नाटकात संघर्ष नव्हता. | व्यक्तिरेखेच्या आवाजाचा आणि देहबोलीचा अजिबात विचार दिसला नाही. नाटकात संघर्ष नव्हता. | |
| संगीत | संगीतातील ठेका, सुरावट आणि भाव कवितेशी मिळताजुळता होता. सुरावट स्वतः बांधलेली होती. | संगीतातील ठेका, सुरावट आणि भाव कवितेशी मिळताजुळता होता. | संगीतातील ठेका, सुरावट आणि भाव यांच्यापैकी एकच गोष्ट कवितेशी मिळतीजुळती होती. | |
| नृत्य दिग्दर्शन | नृत्य गाण्याच्या तालात बसत होते. नृत्यातील हालचाली, गाण्यातील शब्दांशी आणि संगीताशी जुळणाऱ्या होत्या. नर्तकाच्या चेहऱ्यावरचे हावभाव साजेसे होते. | डावीकडील ३ पैकी दोन मुद्दे सादरीकरणात होते. | डावीकडील ३ पैकी एकच मुद्दा सादरीकरणात होता. | |


पाचही मित्र-मैत्रिणी त्यांच्या लाडक्या जागी जमतात. सगळे धैर्यधर व धैर्यशीलाला शोधतात.
लोबो! तू त्या दोघांना कुठे पाहिले आहेस का रे?
नाही राघव, मला वाटते, समीनाने त्यांना शेवटचे पाहिले होते.
त्यांना लवकर शोधायला हवे. मला किती गोष्टीत त्यांची मदत हवी आहे
होय खरंय!
ते बघा! आकाशात
कुठे होता तुम्ही दोघं?
आम्ही परत चाललो होतो. तुम्हांला शेवटचे भेटायला आलो आहोत.
पण तुम्ही नाही जाऊ शकत असे. आम्हांला कोण मदत करणार?
तुम्हाला आता आमची गरज नाही. तुमची लढाई आता तुम्हालाच लढावी लागेल. तुम्ही आता स्वत:बद्दल विचार करायला लागला आहात. तुम्ही आता थोडं बाहेरच्या जगाकडे बघायची गरज आहे. नव-नव्या संधी तुमची वाट बघत आहेत. तुमच्या शोधासाठी शुभेच्छा!

## संदर्भ


१. आकृती – आभा भागवत

२. वाचिक अभिनय – डॉ. श्रीराम लागू

३. कला से सिखना – जेन साही, रोशनी साही

४. शिक्षा का वाहन : कला – देवीप्रसाद

५. कलेचा इतिहास – पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.

६. २१ व्या शतकातील जीवनकौशल्यांवर संशोधन व विकास, श्यामची आई फाऊंडेशन.

७. An actor prepares – Constantin Stanislavski

८. Mindset : Key Takeaways, Analysis and Review – Carol Dweck

९. Introduction to Conflict Management : Improving performance using the TKI – Kenneth Wayne Thomas


## संदर्भासाठी संकेतस्थळे


1. www.safindia.org
2. http://mahacareermitra.in
3. http://ccrtindia.gov.in/
4. http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training_resource_materials.pdf
5. https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict_management_styles.pdf
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_enrichment
7. https://dweck.socialpsychology.org/
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity
9. http://www.thebetterindia.com/53993/10-indian-folk-art-formssurvived-paintings/

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

स्व-विकास व कलारसास्वाद इयत्ता नववी (मराठी)

₹ ६४.००